



# 給食だより



令和6年度  
都呂々保育園

## 今月の目標

### 「おやつのとけ方を考えよう！」

子どもの間食は、三度の食事で足りない分を補うために必要なものです。また、ダラダラ食べは、虫歯や肥満の原因にもなります。

#### <食べ方のポイント>

- ・1日、1～2回、時間を決めて
- ・お皿に取り分けるなどして、量を決めて
- ・甘いお菓子、スナック菓子、ジュースは控えて

## ～お知らせ～

### ・7/5(金)七夕の集い

七夕寿司等を作ります。  
3歳以上児のご飯は、いりません。



### ・7/19(金)夏祭り会

焼きそば等を作ります。  
3歳以上児のご飯は、いりません。



### ・7/30(火)お誕生会

トマトで夏ご飯等を作ります。  
3歳以上児のご飯は、いりません。



## 糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

#### 肥満



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

#### イライラする



血糖値の上がり下がり異常でイライラする

#### 乳歯の虫歯



永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときは  
こんな工夫も



- ・菓子パン→食パンに
- ・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ・ジュース→麦茶に
- ・甘いお菓子→おせんべいに

・今月の共通献立は  
17日(水)「ゴーヤチヂミ」です。

\*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

日	曜	副食	朝の間食	間食	日	曜	副食	朝の間食	間食
1	月	豆乳スープ、トマト ゴーヤチャンプルー	ビスコ	クリームパン	17		魚のフライ、ミニトマト ゴーヤチヂミ	フルーチェ	コーンフレーク
2	火	茄子ミートスパゲティ オクラ納豆、柑橘類	人参スティック	フルーツヨーグルト	18	木	ハヤシライス、柑橘類 ドレッシング和え	芋かりんとう	ジャムカップケーキ
3		ピーマンの肉詰め 春雨サラダ、ミニトマト	たべっ子豆腐	アメリカンドッグ	19	金	焼きそば、スパサラ フライドポテト、ウインナー、ミニトマト	マンナ	チョコバナナ
4	木	夏野菜カレー、トマト きゅうりとささみの酢の物	麩のきな粉スナック	クラッカーサンド	20	土	米粉のピザ、柑橘類 コンソメスープ	クッキー	スティックパン
5	金	七夕寿司、ナゲット マカロニサラダ、天の川汁、柑橘類	白い風船	かき氷風ゼリー	22	月	タイビーエン、トマト オクラの昆布和え	粉ふき芋	ヨーグルト
6	土	梅ジャコご飯 味噌汁、柑橘類	せんべい	パウムクーヘン	23	火	豚肉と小松菜のスタミナ炒め 切干大根の煮物、柑橘類	カルシウムトースト	豆腐チュロス
8	月	ミネストローネ ひじきサラダ、いりこチーズ	ホットケーキ	プリン	24		ミートローフ 小松菜和え、ミニトマト	えびせん	チーズ饅頭
9	火	ジャージャー麺、トマト ピーマンのツナ和え	みかん缶	ドーナツ	25	木	高野豆腐の卵とじ ごまネズサラダ、トマト	マカロニあべ川	うどんかりんとう
10		チキンのパン粉焼き ワカメともやしナムル、ミニトマト	じゃがバター	お好み焼き	26	金	かぼちやコロケ キューピックサラダ、柑橘類	ウエハース	海苔ジャコおにぎり
11	木	オムレツ、柑橘類 きゅうりとささみの梅和え	バナナヨーグルト	ピザトースト	27	土	にゅう麺、トマト ジャーマンポテト	クラッカー	チョコパン
12	金	かぼちヤシチュー、柑橘類 きゅうりとトマトのツナ和え	きゅうりスティック	牛乳かん	29	月	夏野菜の味噌汁、ちくわの磯辺揚げ きゅうりのゆかり和え、ふりかけ	ジャムサンド	せんべい、バナナ
13	土	焼きうどん 昆布和え、トマト	ビスケット	ロールケーキ	30	火	トマトで夏ご飯、タンドリーチキン 春雨の酢の物、ワカメスープ、柑橘類	ハーベスト	アイスクリーム
15	月	海の日			31		オクラの春巻き、ミニトマト 焼豚の中華和え	えびせん	きな粉トースト
16	火	ワンタンスープ ポテトサラダ、柑橘類	蒸しパン	ツナカレートースト					