

7月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 衛生安全指導	2	3 	4
5 	6 体育教室	7 七夕の集い 	8 ふれあいひろば	9 運動教室 (4・5歳児)	10 身体計測 交通安全指導	11
12 	13 体育教室 避難訓練	14	15 ふれあいひろば	16	17  誕生会	18
19 	20 海の日 	21	22	23	24 雑部金集金締切日	25 夏まつり 
26 	27	28	29 防犯訓練	30	31 保育料引き落とし 給食費集金締切日	

7月 給食だより

高岡市子ども子育て課 保育・幼稚園室

梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。昼夜の気温差が激しくなり、食欲が落ちやすい時期です。熱中症や夏バテの予防のためにも、食事や水分をしっかりととりましょう。

水分補給をこまめにしましょう

私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。「のどが渴いた」と感じる前に、水分補給をこまめに行いましょう。運動をする時は、運動前・運動中・運動後にも水分をしっかりとるようにしましょう。



水分補給は何を飲む？

普段の水分補給には水や麦茶がおすすです。砂糖が含まれる飲料はたくさん飲むと糖分のとりすぎにつながります。特に冷たいものは甘味を感じにくいいため、注意が必要です。スポーツドリンクは汗を多くかく時に利用するようにしましょう。

☆七夕の献立紹介 ☆

「七夕献立」

7月7日の七夕は「五節句」のひとつで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになって、儀式やお祭りが行われるようになりました。この日は願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾り付けます。また、平安時代に宮中における儀式で、「策餅(さくべい)」というそうめんの原型となるものをお供えしていた由来から、行事食としてそうめんを食べる風習があります。給食の「七夕献立」では、「七夕そうめん汁」を提供します。午後のおやつは「七夕ゼリー」と星の形をした「おせんべい」です。



「絵本の世界献立」

今年度は子どもたちが大好きな絵本に出てくる食べ物やお話から発想を得た料理を「絵本の世界献立」として、給食で提供します。毎月1冊ずつ絵本の世界をめぐり、楽しい食体験をすることで、子どもたちの「食」に対する興味・関心と食べる意欲を高めます。7月献立の絵本は「トマトさん(福音館書店)」です。メニューは旬のトマトを使った「トマトときゅうりのレモンあえ」です。



7月の地産産食材：ほうれん草、小松菜、水きゅうり、たきおぎ、生しいたげ、じゃがいも、キャベツ、にら

日	午前のおやつ	未就学児童	副食	食	午後のおやつ
1 水	たべっこBABY 牛乳	ごはん	ツナ入り卵焼き	ブロッコリーのこまあえ 田舎汁	えび活
2 木	アンパンマンズケツ 牛乳	ごはん	チキンカツ	塩もみ マゼドアンサーブ	★ゼリー入りフルーツカクテル
3 金	バナナ 牛乳	ごはん	ホキのこまだれ焼き 小松菜のコーンあえ		ムーンライト
4 土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ おさかなウインナー	ゼリー 牛乳	
6 月	マンナウエハース 牛乳	ごはん	ベーコンとほうれん草のキャッシュ	ブロッコリーソーテー	
▲7 火	お子様せんべい 牛乳	ごはん	タラのから揚げ	キャベツとコーンのひたし	ばりんこのり風味
8 水	真珠缶 牛乳	ごはん	七夕そうめん汁	みかん缶	七たぜりー
9 木	小魚家庭 牛乳	ごはん	プルコギ	のりお粉ふきいも えのきと豆腐のスープ	夏たべよ
10 金	ばりばりパンズケン 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐の肉もそがけ	◆煮しめ	★こまちからラスク
11 土	お菓子 牛乳	ごはん	太きゅうりとパインの酢の物		おこげ煎餅
13 月	きなこ餅 牛乳	ごはん	豚肉のジャンロー	ポイル野菜 卵スープ	バナナ
14 火	白い風船 牛乳	ごはん	赤魚のかりん揚げ	◆いんげんよなすのゴマみそあえ	
15 水	バナナ 牛乳	ごはん	さつま汁		おやつトッポグ(チーズ)
16 木	たべっこどうぶつ 牛乳	ごはん	オムレツ	粉ふきいも 豆乳スープ	薄皮パイ
17 金	アンパンマンズケツ 牛乳	ごはん	てりやきチキン	さわやかサラダ 夏野菜のカレー	Caせんべいソフトクリーム風味
18 土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ おさかなウインナー	ゼリー 牛乳	ミンクスジュース
★21 火	シガブリライ 牛乳	ごはん	ビーンズバーグ	トマトときゅうりのレモンあえ	ブレンズクレープ(みかん)
22 水	ビスコ 牛乳	ごはん	鶏肉と野菜のスープ		ヨーグルト(プレーン)
23 木	真珠缶 牛乳	ごはん	だし巻卵	ひじきと高野豆腐の炒めもの	★とうもろこしの塩ゆで
24 金	ハイハイ 牛乳	ごはん	レバーと大豆のケチャップがらめ	たたききゅうり	ソフトサラダ
25 土		ごはん	タラの彩り焼き ◆煮豆(金時豆)		すいか
27 月	ルヴァン 牛乳	ごはん	肉シユマイ	野菜のナムル 春雨スープ	カルシウムせん
◎28 火	野菜家族 牛乳	ごはん	赤魚のにらパワソンスがけ	ポテトあえ	★豆つつき蒸しカステラ
29 水	バナナ 牛乳	ごはん	干草焼き	こんにゃくの魚平	お菓子
30 木	マンナ 牛乳	ごはん	ホキのハッシュソーテー	すっきりサラダ	サワーミルク
31 金	りんごゼリー	ごはん	鶏肉のみそ焼き	ブロッコリーの塩ゆで	冷し中華

◆「煮しめ」、「いんげんよなすのゴマみそあえ」、「煮豆(金時豆)」は郷土産物です。
 ▲七夕献立
 ◎「★低アレルギー献立」は令和7年度産物調査研究による新献立です。
 ○産物の日献立(夏野菜大好き献立の日)
 ♪監生会献立
 ☆「絵本の世界献立」(「トマトさん」)
 ◎「たかおか低アレルギー献立」…「食の4特定原材料8品(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)」の使用を控えています。