

三色食品群

食べものは、体の中でどんな働きをするかによって、赤・黄・緑の三色に分けることができます。三色の食べものをまんべんなく食べることで、栄養バランスが良くなり、健康な体をつくります。



赤	黄	緑
たんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯や骨などを作ります。	炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。	ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。
魚・肉・豆類・卵・乳類・海苔・わかめ・小魚	穀類（パンやご飯など）・砂糖・油・芋類・ドレッシング・マーガリン・マヨネーズ	緑色野菜（ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、トマト）・淡色野菜（キャベツ、玉ねぎ、きゅうり）・果物・きのこ

毎度おなじみの食育レクチャー登場で、つかみはOK



赤・黄・緑の食品について説明し、みんなに今日の給食食材を三色に分けてもらいました



これから毎日、給食の食材を分けてもらいます



水筒のお手入れについて

暑い日が続いています。この時期、心配なのが熱中症ですが、予防に有効なのは何といってもこまめな水分補給です。そこで毎日使う水筒は清潔に保っていますか？お手入れ方法について、参考にしてくださいね。

毎日 水筒をパーツごとに分解して水で洗います。中性洗剤をつけた柔らかいスポンジで細かいパーツも洗います。水筒の内部や底は水筒用の柄付きのスポンジで洗い、ゴムパッキンやフタの溝も洗いましょう。よくすすいだらしっかりと乾燥させましよう。

週1回 毎日洗っていても、どうしても蓄積されてしまう茶渋やニオイ。これら対策には、酸素系漂白剤が有効です。30℃～50℃のお湯(1L)に、酸素系漂白剤(4g目安)を溶かして漂白液を作ったら、30分目安でつけ置きましよう。週1回のお手入れで、スッキリとした状態をキープすることができます。塩素系漂白剤は、サビや穴あきの原因になる事もあるので、ステンレス製のものには酸素系漂白剤を使いましよう。(水筒によりお手入れの方法は違いましよう。それぞれの取扱説明書を確認ましよう)
※水筒の中身は、必ず毎日交換し洗浄して下さい。
 洗浄後は、水筒の中をしっかりと乾燥させる事で菌の繁殖を抑える事ができます。

こだますいか・パプリカ

しゅうかくしました



今年は小ぶりなすいかにになりました



収穫したパプリカは、給食で食べています



(ブロッコリーはうまく育たなかったので、冬に向けてがんばります)

すごいぞ！夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがたまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいな。



汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。体の余分な熱をとる。



汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト 日焼けした肌を回復させる。

毎年恒例 すいかわり

全クラスに見守られて、すいかわりをしました。少し緊張していたけれど、みんなの声で、すいかまで無事にたどりつきました



スパン!

今月の絵本

たんぼぼ組で食育絵本会。みんな大好きなパンを味わう、かたちのおもしろさ。想像ふくらむ見立て遊びの絵本です。見ていると、パンが食べたくなります。たんぼぼ組のみんなは、興味津々で見て聞いて答えてくれました。「なーんにみえる？」



8月のこんだて

令和7年7月25日 亀鶴こども園

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(金)	野菜のかき揚げ、マカロニサラダ、果物(水ようかん)	えび 竹輪 ひじき 人参 南瓜 ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ 胡瓜 コーン キャベツ さつま芋 マカロニ 小麦粉 オレンジ こしあん アガー
2日(土)	夕涼み会	
4日(月)	五目卵焼き、チンゲン菜のごま和え、チーズ(カルピスゼリー)	えび かにかま 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ ひじき 人参 チンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし ごま カルピス 寒天
5日(火)	炒り豆腐、切干大根とひじきのサラダ、ゆで卵(ヨーグルト)	ツナ 竹輪 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 ねぎ いんげん コーン 胡瓜 切干大根 玉ねぎ 椎茸 こんにやく ごま ヨーグルト
6日(水)	焼きそば、唐揚げ、フライドポテト、サラダ、焼きとうもろこし(フルーツポンチ) ※ご飯はいりません	豚肉 鶏肉 人参 ミニトマト ブロッコリー ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 中華めん みかん缶 パナナ すいか
7日(木)	さばのケチャップ炒め、春雨の酢の物、果物(りんごのショートブレッド)	鯖 かにかま わかめ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン 春雨 小麦粉 ごま パナナ バター りんごジャム 牛乳
8日(金)	鶏肉の五目大豆煮、ほうれん草のおひたし、果物(ヨーグルト)	竹輪 かつお 鶏肉 大豆 ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ れんこん もやし ごぼう こんにやく ごま オレンジ ヨーグルト
9日(土)	ミートスパゲッティ、果物、チーズ	合ミンチ チーズ 人参 ピーマン 玉ねぎ なす しめじ スパゲッティ 小麦粉 バイン缶
12日(火)	筑前煮、ほうれん草の磯辺和え、果物(ぶどうゼリー)	竹輪 鶏肉 厚揚げ のり 人参 ほうれん草 いんげん ごぼう 椎茸 れんこん 筍 大根 えのき 里芋 こんにやく パナナ ぶどうジュース アガー
13日(水)	魚のマヨネーズ焼き、小松菜サラダ、みそ汁(ヨーグルト)	白身魚 豆腐 みそ わかめ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 大根 コーン 玉ねぎ ごま ヨーグルト
14日(木)	マーボー豆腐、竹輪の二色揚げ、果物(蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 のり 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 オレンジ さつま芋
15日(金)	豚肉となすの味噌炒め、じゃこサラダ、チーズ(ヨーグルト)	ちりめん 豚肉 厚揚げ みそ チーズ わかめ 人参 ピーマン チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ なす 椎茸 キャベツ 胡瓜 ごま ヨーグルト
16日(土)	パン、牛乳、果物	パン 牛乳 パナナ
18日(月)	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、チーズ(マカロニきなこ)	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 チーズ ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま マカロニ きな粉
19日(火)	赤魚のパンバンジーソース、五目金平、さつま汁(黒ごまマフィン)	赤魚 竹輪 豆腐 みそ ねぎ 人参 生姜 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう 片栗粉 さつま芋 こんにやく ごま 卵 牛乳 小麦粉 バター
20日(水)	スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物(かりかりいりこ) ~かみかみおやつ~	竹輪 ベーコン 卵 うす揚げ 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ごま オレンジ いわし のり 小麦粉
21日(木)	卵入りひじきの炒り煮、かぼちゃのマリネ、果物(ヨーグルト)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん 南瓜 ブロッコリー 椎茸 大根 れんこん 胡瓜 こんにやく ごま パナナ ヨーグルト
22日(金)	夏野菜カレー、キャベツの昆布和え、ゆで卵(ヨーグルト)	鶏ミンチ 卵 昆布 人参 ブロッコリー 小松菜 なす 玉ねぎ コーン もやし キャベツ じゃが芋 ごま ヨーグルト
23日(土)	中華丼、もやしの和え物、果物	えび 豚肉 人参 チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし コーン 片栗粉 ごま バイン缶
25日(月)	厚揚げのそぼろ煮、胡瓜の酢の物、果物(わかめおにぎり)	ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ ごぼう 胡瓜 コーン 片栗粉 こんにやく ごま パナナ 米 わかめ
26日(火)	魚の磯辺揚げ、春雨サラダ、果物(ヨーグルト)	白身魚 卵 のり ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ コーン 春雨 小麦粉 ごま オレンジ ヨーグルト
27日(水)	ハヤシライス、キャベツのゆかり和え、果物(ヨーグルト)	牛肉 ゆかり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
28日(木)	マーマレードチキン、ポテトサラダ、卵スープ(レモンケーキ)	鶏肉 卵 わかめ 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ えのき マーマレードジャム じゃが芋 片栗粉 ごま レモン バター 小麦粉
29日(金)	和風ハンバーグきのこソース、マセドアンサラダ、もずくスープ(フルーツゼリー)	合ミンチ ベーコン 豆腐 チーズ ヨーグルト ひじき もずく 人参 ミニトマト ブロッコリー ねぎ 南瓜 玉ねぎ コーン 胡瓜 えのき しめじ さつま芋 パン粉 みかん缶 もも缶 アガー
30日(土)	和風ポトフ、キャベツの甘酢和え、チーズ	かにかま ウインナー 厚揚げ チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 大根 胡瓜 じゃが芋 ごま

|

|