

2025



食育だより

早いもので1年が半分過ぎました。この時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。梅雨が明ければいよいよ夏本番です。夏を乗りきるためにも、栄養・運動のバランスの良い生活と十分な睡眠を心掛けるようにしましょう。



手洗いの大切さを知ろう！



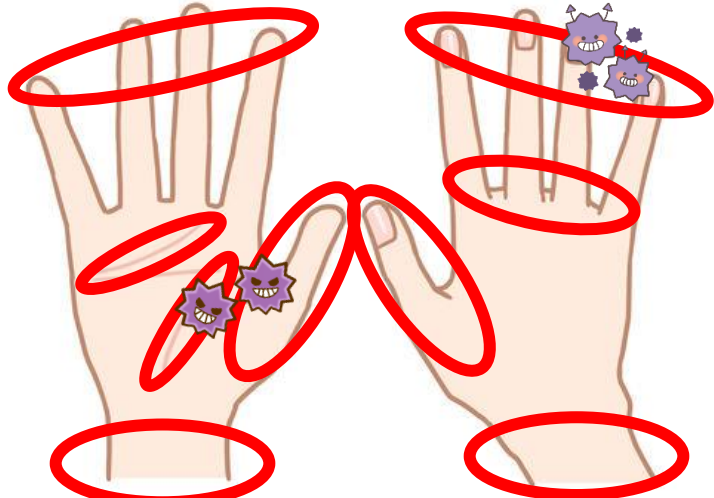
人の手には、たくさんの微生物が付着しています。きちんと手を洗えていないと、バイキンが体の中に入って、お腹が痛くなったり、風邪を引いたりしてしまいます。普段から爪を短く切り、石けんを使って手洗いをきちんとし、食中毒を予防しましょう。

★手洗いのポイント

- ・水だけではなく、石けんを使う
- ・泡をきれいに洗い流す
- ・清潔なタオルで水を拭きとる



注意 右のイラストの丸く囲った部分は、洗い残しの多い場所です。特に気を付けて洗うように心掛けましょう。特に指先には汚れや菌が多く存在しています。



手のひら

手の甲

○で囲っている部分は汚れが付きやすいところです。



山口・九州・沖縄の郷土料理

『チキン南蛮（宮崎県）』



衣をつけた鶏肉を揚げ、あつあつのところで甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食す、全国的にも有名な宮崎県のご当地料理です。
もともとは、昭和30年代に延岡市の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりとされています。考案された当初は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後タルタルソースをかけて、サラダを添える現在のスタイルとなり、全国に広まっていったとされています。

認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。
◆印は、郷土料理です。

2025年7月

	月	火	水	木	金	土
日にち	30日	1日	2日	3日	4日	5日
昼食		麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 もやしの和え物 味噌汁	麦ごはん カラフルししゃもの唐揚げ キャベツとコーンのサラダ すまし汁 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー 大学かぼちゃ スープ	★誕生日会★ 麦ごはんのチキンカレー さっぱりツナサラダ すいか入りフルーツポンチ チーズ、牛乳	そばろ丼 レバーのカレー風味煮 具だくさん味噌汁
午後 おやつ		チーズトースト	ビスケット	プリン	マーラーカオ	ビスケット
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	★七夕★ うめひじきごはん お星さまコロケ 竹輪の甘辛炒め 天の川スープ、七夕ゼリー、牛乳	◆郷土料理（宮崎県）◆ 麦ごはん チキン南蛮◆ グリーンサラダ 味噌汁	雑穀ごはん チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ 牛乳	雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁	麦ごはん 白身魚の煮付け オクラの納豆和え けんちん汁 牛乳	五目チャーハン 胡瓜の中華サラダ 具だくさんスープ
午後 おやつ	米粉のカップケーキ	抹茶水ようかん	ビスケット	ポテトのチーズ焼き	コーン蒸しパン	ビスケット
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	★夏祭り★ おにぎり、焼きそば とうもろこしの香ばし揚げ フライドポテト バナナ、牛乳	ごはん 冷しゃぶサラダ あじナゲット 冬瓜のすまし汁	ごはん ふりかけ（かつお） 豚肉の炒り豆腐 きゅうりの酢の物 春雨スープ、牛乳	セルフハンバーガー コールスローサラダ 青のりポテト スープ	麦ごはん 白身魚フライ おくら土佐和え 信州味噌の豚汁◇	焼き鳥丼 ブロッコリーのツナサラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	米粉のプリンタルト	きなこトースト	ビスケット	バナナ蒸しパン	ぶどうゼリー	ビスケット
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	海の日 	麦ごはん ピーチジャクの竜田揚げ 切干大根サラダ 味噌汁	麦ごはん ふりかけ（たまご） 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	雑穀ごはん 豚肉と厚揚げのしくれ煮 キャベツのゆかり和え すまし汁 フルーツヨーグルト	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	焼きめし もやしの酢の物 具だくさん味噌汁
午後 おやつ		豆腐ブラウニー	ビスケット	レーズン蒸しパン	アイス風デザート	ビスケット
日にち	28日	29日	30日	31日	 今月の旬の食べ物 とうもろこし 米・小麦と共に、主食として食べられる世界三大穀物のひとつです。糖質をエネルギーに変える時にはたらくビタミンB1が豊富に含まれています。	
昼食	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん 白身魚のごまだれ焼き ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	豆腐ブレッド スパゲティナポリタン かぼちゃの焼きびたし 具だくさんスープ	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのゆかり和え 味噌汁		
午後 おやつ	ココアトースト	オレンジゼリー	ビスケット	麩のラスク		