

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。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

手洗いの大切さを知ろう！



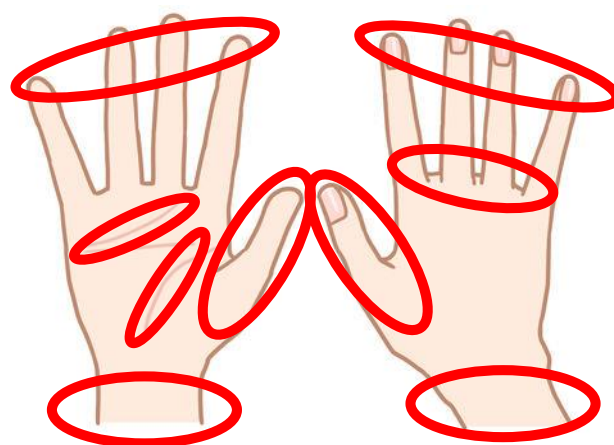
人の手には、たくさんの微生物が付着しています。きちんと手を洗えていないと、バイキンが体の中に入って、お腹が痛くなったり、風邪を引いたりしてしまいます。普段から爪を短く切り、石けんを使って手洗いをきちんとして、食中毒を予防しましょう。

★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



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。



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。



宮崎ひがし幼稚園 献立表

2025年7月

	月	火	水	木	金
日にち		1日	2日	3日	4日
行事					
昼食		ごはん 麻婆茄子 きゅうりの酢の物 春雨スープ 牛乳	雑穀ごはん さばのごまだれ焼き 白菜の磯和え じゃが芋の味噌汁 牛乳	ロールパン 夏野菜のチキンピーズ マカロニサラダ オレンジ 牛乳	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 小松菜の味噌汁 牛乳
日にち	7日	8日	9日	10日	11日
行事	★七夕お誕生会★				
昼食	うめひじきごはん お星さまコロッケ 竹輪の甘辛炒め 天の川スープ 七夕ゼリー 牛乳	ごはん チキン南蛮 グリーンサラダ 南瓜の味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ（かつお） チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ 牛乳	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	わかめおにぎり 焼きそば とうもろこしの香ばし揚げ フルーツヨーグルト 牛乳
日にち	14日	15日	16日	17日	18日
行事					★始業式★
昼食	雑穀ごはん 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 白菜の味噌汁 牛乳	ごはん 冷しゃぶサラダ 大学かぼちゃ 冬瓜のすまし汁 牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のお浸し 信州味噌の豚汁 牛乳	麦ごはんのチキンカレー さっぱりツナサラダ すいか 牛乳	
日にち	21日	22日	23日	24日	25日
行事					★お泊り保育★
昼食	海の日 	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 オクラの味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え 小松菜のすまし汁 牛乳	ごはん ふりかけ（たまご） 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 茄子の味噌汁 牛乳	ロールパン 鶏肉の唐揚げ ウィンナー 具だくさんスープ 牛乳
日にち	28日	29日	30日	31日	
行事					
昼食	麦ごはん 魚のフライ 切干大根サラダ 冬瓜の味噌汁 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのゆかり和え キャベツの味噌汁 牛乳	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ 具だくさんスープ 牛乳	コーンごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え もずくスープ 牛乳	

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社