

今日から7月。梅雨入りしたものの、雨が少なく夏のように暑い日もあり、水不足が心配ですね。暑くなるにつれ、体も水不足になりやすいです。たくさん汗をかくような日には、こまめに水分補給をしましょう。今日は、サンサンまつりや、楽しいプールもあり、夏を元気にのりきるためにも規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

気をつけよう 清涼飲料の飲みすぎ

暑い季節、子どもたちは大人よりも多くの水分を必要としますが、水分補給に清涼飲料ばかりを飲んでいては糖分のとりすぎになってしまいます。また、表示を見るときいろいろな食品添加物が含まれていることが分かります。清涼飲料はなるべく少なめにし、麦茶、水等から水分補給するようにしましょう。

清涼飲料水 飲み過ぎないためのポイント

保育園での水分補給は麦茶を用います

①清涼飲料水を水がわりにしない。



②流行やムードに振り回されない。



③清涼飲料を常備しない。



④子どもにお金をもたせて、買わせない。



⑤食事の前に飲ませない。



⑥冷やしすぎない。



⑦おやつには牛乳や麦茶などをそえて。



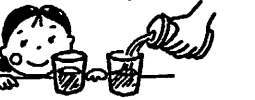
⑧外出の時は水筒持参で。



⑨買う時には表示をよくみる。



⑩コップにとり分けて飲ませる。



清涼飲料 飲み過ぎるとなぜいけないの？

①食欲を失わせる甘い飲みもの

食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

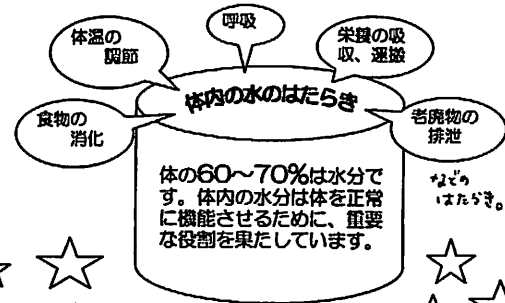


②味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳時期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないように。



体に大切な水



体は「水無し」では生きていくことはできないのです。

体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いために、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

水分補給のPoint...「がぶ飲みしない」こと。一度にたくさん量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

7月7日は「七夕」です

～七夕に願いを込めて... そうめん

暑い夏、ツルリとしたそうめんの、のどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いヒモ状にして乾燥させたもので、新しいものより、3年物といわれる古いそうめんがおいしいといわれています。のどごしが良く、暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが、野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。困っても7日は、彩りよく野菜をのせたそうめんを給食で出す予定です。

☆☆☆☆七夕☆☆☆☆

七夕という、牽牛星と織女星が年に一度天の川を挟んで会うというロマンティックな話が思い浮かびます。この星祭りの行事は中国から日本へ伝わってきました。



七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけますが、そうめんを食べるといふ習慣もあります。昔は「1月15日のお粥」、「3月3日の早もち」、「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕の時にそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



平成17年 7月分 ☆☆☆☆ 予定献立表 ☆☆☆☆

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ごはん めだいのごまだれ揚げ 切り干し大根の炒め煮 磯和え 味噌汁(じゃが芋) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) かたくり粉 なたね油 じゃがいも	まだい(養豚) さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ)	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ ほうれんそう	ジャムサンド 牛乳 牛乳
2 土	ねえびの湯ごぼはん 中華風チキン 春風野菜炒め すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま(いり) ごま油 焼きふ(佃煮ふ)	ひじき さくらえび(養干) たまご 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんじん 玉葱 にんにく(りん茎) しょうが キャベツ りよくとうもろやし	チーズ・せんべい 牛乳 牛乳
4 月	ごはん ミートボール じゃが芋のきんぴら 甘酢和え 味噌汁(大根・油揚げ) メロン	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) かたくり粉 なたね油 じゃがいも ごま油	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 油揚げ	にんじん 玉葱 ごぼう さやいんげん きゅうり りよくとうもろやし	ほうれんそうパンケーキ 牛乳 牛乳
5 火	フランスパン(カトメ) 白身魚の洋風焼き(カレ) アロウ入り野菜ソテー コーンチャウダー バナナ	フランスパン なたね油 とうもろこし(冷) 無塩バター 薄力粉 とうもろこし缶詰	チーズブレッド まがれい パルメザンチーズ ショルダーベーコ 鶏若鶏肉モモ(皮) 牛乳	玉葱 青ピーマン にんじん キャベツ ブロッコリー バナナ	おにぎり(人参ごぼはん) 牛乳
6 水	中華丼 春雨サラダ にらたまスープ すいか	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ(脂身付き) なたね油 ごま油 ポンス火腿 木綿豆腐 たまご	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん はくさい チンゲンツァイ 干し椎茸	チーズドック カミカミするめ 牛乳 牛乳
7 木	サラダそうめん 鶏のアップル焼き ポテトサラダ ぶどう	そうめん・ひやむぎ 三温糖 とうもろこし(冷) じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮)	干し椎茸 ほうれんそう 温州蜜柑缶詰(果) トマト りんご(缶詰) きゅうり	ヒタプリン 星せんべい 牛乳
8 金	ごはん ぶりのてりやき なすとインゲンのそぼろ煮 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ナ豆) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉	ぶり 豚ひき肉 かつお加工品(か) 木綿豆腐	なす にんじん さやいんげん こまつな キャベツ 玉葱	セサミトースト 牛乳 牛乳
9 土	ごはん・新豆 豚と野菜の味噌炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ にら 西洋かぼちゃ	果物・菓子 牛乳 牛乳
11 月	ドライカレー ごぼうサラダ ピーマンスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 とうもろこし(冷) ごま(いり) ピーマン	豚ひき肉 ポンス火腿 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん 干しぶどう えだまめ(ゆで)	お好み焼き・牛乳 牛乳
12 火	ライ麦パン たまごのグラタン フライドポテト フレンチサラダ カブとえのきのスープ バナナ	ライ麦パン なたね油 無塩バター 薄力粉 じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮) ゆでたまご 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 にんじん ほんしめじ ブロッコリー 温州蜜柑缶詰(果) キャベツ	ゆでとうもろこし りんごジュース 牛乳
13 水	ごはん 鮭の西京焼き 五色煮 野菜のごま和え 味噌汁(かつお・わか) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ねこん(やく) ごま(すりごま)	しろうさげ 焼き竹輪 カットわかめ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな	大豆といりごのこごまがらめ ヨーグルト 牛乳
14 木	なすとしめじのナポリタン ピザ入り千切りサラダ はんぺんスープ ぶどう	スパゲッティ なたね油 三温糖 ごま油	豚モモ(脂身付き) ひじき かつお加工品(か) はんぺん	玉葱 トマト ズッキーニ ほんしめじ なす だいこん	きなこのおはぎ 牛乳 牛乳
15 金	わかめごはん さつまあげ 華風肉じゃが 野菜のナムル 味噌汁(豆腐・ニラ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油 ごま油 じゃがいも 三温糖	カットわかめ すけとうだら(す) 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐	にんじん ごぼう えだまめ(ゆで) しょうが ねぎ 玉葱	クロワッサン 牛乳 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	*サンサンまつり 				
19 火	ごはん ピーマンの肉詰め ごぼうスティック煮 磯和え 味噌汁(芋・いんげん) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) かたくり粉 なたね油 ごま油 三温糖	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 焼きのり(きざみ)	玉葱 青ピーマン ごぼう にんじん ほうれんそう ほうねぎ	チーズドロボックッキー 牛乳 牛乳
20 水	ぶどうパン 白身魚の変わりソース(卵) たまご入り野菜ソテー とうがらのスープ ミニトマト ぶどう	ぶどうパン 薄力粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 無塩バター	またら ショルダーベーコ たまご	玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー 葉ねぎ とうがら	芋もち 牛乳 牛乳
21 木	クリームライス マカロニフレンチサラダ ミネストローネ すいか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 マカロニ	鶏若鶏肉モモ(皮) 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) プロセスチーズ ショルダーベーコ	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー きゅうり 温州蜜柑缶詰(果)	お誕生会 アイスクリーム 牛乳
22 金	ジャージャーうどん 三色ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ バナナ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉	豚ひき肉 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	おにぎり(じゃこ・青菜) 牛乳 牛乳
23 土	ごはん めかじきの生姜焼き さつま芋の炒め煮 野菜のおひたし 味噌汁(なす・オクラ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 三温糖	めかじき かつお加工品(か)	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ 玉葱 なす	ワッフルドック 牛乳 牛乳
25 月	夏野菜カレー(変換) 大根サラダ わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 とうもろこし(冷) 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ まぐろ缶詰(油漬) わかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん 西洋かぼちゃ なす	死なばら汁・せんべい 牛乳 牛乳
26 火	チーズサンド 鶏肉のマーマレード焼き マッシュポテト グリーンサラダ トマトと卵のスープ グレープフルーツ	食パン ソフトタイプマー マーマレード(高) じゃがいも 無塩バター たまご トマト	豚若鶏肉モモ(皮) 牛乳 生わかめ ベーコン	プロセスチーズ にんにく(りん茎) レタス きゅうり 玉葱 トマト	とうふの白玉(ずんだあん) 牛乳 牛乳
27 水	ごはん あじフライ 五目豆煮 野菜のごま和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 板こんにやく 三温糖	ごはん まあじ たまご 大豆(国産、乾) こんぶ 油揚げ	にんじん ごぼう 干し椎茸 こまつな りよくとうもろやし 玉葱	菓子 牛乳 牛乳
28 木	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ ヨーグルト	中華めん(生) なたね油 三温糖 ごま油	ポンス火腿 たまご 鶏若鶏肉ひき肉 脱脂加糖ヨーグル	きゅうり にんじん トマト 西洋かぼちゃ バナナ	のりまき(鮭) 牛乳 牛乳
29 金	ごはん さばの味噌煮 れんごんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ナ豆) ぶどう	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油	まさば かつお加工品(か) 木綿豆腐	しょうが れんごん にんじん こまつな はくさい 玉葱	きなご揚げパン 牛乳 牛乳
30 土	コーン茶飯 パンパシジー 鮭チャンプルー すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) とうもろこし(冷) 三温糖 ごま油 ごま(いり)	鶏若鶏肉胸(皮付)	しょうが ねぎ きゅうり にんじん りよくとうもろやし にら	果物・菓子 牛乳 牛乳

\*献立は都合により変更する場合があります。

☆平均摂取量☆

・3歳以上児...584kcal ・3歳未満児...538kcal

