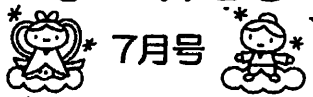


★きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2006. 7. 1



早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調も崩しやすいです。また、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ましょう。今月は、七夕やサンサンまつり、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充分な睡眠を心がけましょう。

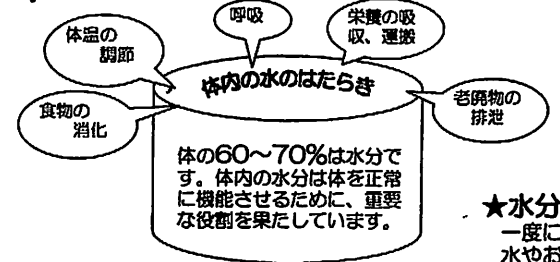


清涼飲料水 飲み過ぎないためのポイント

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。

体に大切な水



体は「水無し」では生きていくことはできません。

体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多のですが、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。一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

水分、こういうものからとっています

- ①水分はご飯やおかずから食事としてとる
- ②食事にとまなう汁物からとる
- ③食べものを消化吸収するときにできる燃焼水
- ④水や麦茶をコップ2~3杯

※離乳食を始めた頃の赤ちゃんは、飲みもの、食べもののほとんどが水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物とは比較にならないほどの水分があります。ミルクと離乳食以外に赤ちゃん飲料などの水分を与えなければいけないということではなく、離乳食を食べた後にお口をきれいにする程度の湯冷ましや、汗を多くかいたときに与える程度でよいでしょう。

★体重1kgについて
毎日の水分必要量

生後3ヶ月	140~160ml
6ヶ月	130~155ml
9ヶ月	125~145ml
1歳	120~135ml
2歳	115~125ml
4歳	100~110ml
6歳	90~100ml
10歳	70~85ml
14歳	50~60ml
成人	40~50ml

※厚生労働省
(国民栄養調査：H15)

①清涼飲料水を水がわりにしない。



⑤食事の前に飲ませない。



⑧外出の時は水筒持参で。



②流行やムードに振り回されない。



⑥冷やしすぎない。



⑨買う時には表示をよくみる。



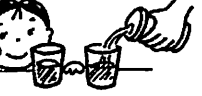
③清涼飲料を常備しない。



⑦おやつには牛乳や麦茶などをそえて。



⑩コップにとり分けて飲ませる。



④子どもにお金をもたせて、買わせない。



7月7日は「もた」です

七夕に願いを込めて... そうめん

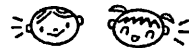
暑い夏、ツルリとしたそうめんの、のどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いヒモ状にして乾燥させたもので、新しいものより俗に3年物といわれる古いそうめんがおいしいといわれています。のどごしが良く、暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが、野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。園でも7日は、彩りよく野菜をのせたそうめんを給食で出す予定です。

☆☆☆☆七夕☆☆☆☆

七夕というと、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説話が思い浮かびます。この星祭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う習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「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。





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	じゃこど青菜ごはん パンパンジー 春風野菜炒め すまし汁 シロト ぶどう	水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) 三温糖 ごま油 ごま(いり)	ちりめんじゃこ 鶏若鶏肉胸(皮付) 木綿豆腐	ごまつな しょうが ねぎ きゅうり にんじん 玉葱	チーズドック 牛乳
3	ぶどうパン ミートボール クマのゲイキ コロコロ野菜スープ グレープフルーツ	ぶどうパン パン粉(生) かたくり粉 なたね油 スパゲッティ じゃがいも	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご たらこ シュルダールベーコ	にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ グレープフルーツ	焼きそば 牛乳
4	ごはん ぶりのりやき 茄子の味噌炒め ゆず草と白菜のおひたし 味噌汁(オクラ・豆腐) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	ぶり かつお加工品(か 木綿豆腐	にんじん たけのこ(ゆで) なす さやいんげん ほうれんそう はくさい	芋もち 牛乳
5	ピザトースト フレンチサラダ コーンシチュー メロン	食パン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷)	シュルダールベーコ プロセスチーズ 豚モモ(脂身付き) 脱脂粉乳 牛乳	にんにく(りん茎) 玉葱 青ピーマン 温州蜜柑缶詰(果 キャベツ きゅうり	ヨーグルト せんべい
6	きびごはん かれいのごま揚げ 五目豆煮 磯和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) すいか	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 ごま(すりごま) かたくり粉 なたね油	まがれい 大豆(国産、乾) こんぶ 焼きのり(きざみ) 油揚げ	にんじん ごぼう 干し椎茸 りよくとうもやし ごまつな 玉葱	バナナケーキ 牛乳
7	七夕そうめん 松風焼き しらす和え ぶどう ワケル	そうめん・ひやむぎ 三温糖 なたね油 かたくり粉 パン粉(生) ごま(いり)	たまご 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 しらす干し(半乾) トマト ねぎ 玉葱	干し椎茸 きゅうり 温州蜜柑缶詰(果 キャベツ ねぎ 玉葱	プリン・星せんべい
8	ごはん・納豆 豚肉と野菜炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁(小松菜・生揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	系引納豆 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
10	ドライカレー れんこんサラダ ビーフンスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押安) なたね油 ごま(いり) ビーフン ごま油	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん 干しごぼう れんこん	お好み焼き・牛乳
11	ライオンパン えびマカロニグラタン 海藻サラダ トマトと卵のスープ バナナ	ライオンパン マカロニ なたね油 無塩バター 薄力粉 かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮 しばえび 牛乳 プロセスチーズ カットわかめ ベーコン	玉葱 にんじん ほんしめじ ブロッコリー レタス きゅうり	ゆでとうもろこし
12	ごはん 鮭の西京焼き 五色煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごま(すりごま)	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう	チーズ・ビスケット 牛乳
13	スパゲティ・ナポリタン 金時豆入り揚げ えのきと青菜のスープ ぶどう	スパゲッティ なたね油	豚モモ(脂身付き) いんげんまめ(乾) プロセスチーズ 木綿豆腐	玉葱 青ピーマン マッシュルーム(キャベツ きゅうり にんじん	きなこのおほぎ するめ 麦茶
14	ゆかりごはん さつまあげ 肉じゃが 三色ナムル 味噌汁(なす) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖	カットわかめ すけとうだら(す 豚モモ(脂身付き)	にんじん ごぼう えだまめ(ゆで) 玉葱 さやいんげん ごまつな	メロンパン 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	
18	チーズパン ハンバーグ(マッシュルーム) 野菜ソテー ミニトマト 冬瓜のスープ オレンジ	ロールパン ごま(いり) パン粉(生) かたくり粉 無塩バター とうもろこし(冷)	プロセスチーズ 豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご シュルダールベーコ	玉葱 にんじん マッシュルーム(キャベツ ブロッコリー ミニトマト	果物・菓子 牛乳
19	ごはん めだいの野菜あんかけ ごぼうスティック煮 味噌汁(かぶ・生揚げ) メロン	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	焼きのり かたくり粉 たまご 生揚げ	にんじん 玉葱 生椎茸 りよくとうもやし 青ピーマン ごぼう	ヨーグルト・菓子 牛乳
20	7人組：リエストニュー ホットドック ポテトサラダ ワナンスープ ぶどう	ロールパン なたね油 じゃがいも 三温糖 わんたんの皮 ごま油	ウィンナー 豚モモ(脂身付き)	きゅうり りんご にんじん 干し椎茸 ねぎ しょうが	お誕生会(アイス) 牛乳(幼・乳)
21	ごはん めかじきの生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 磯和え 味噌汁(豆腐・ニラ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	めかじき さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐	しょうが にんじん 切干しいんご 干し椎茸 さやいんげん キャベツ	コーンマフィン 牛乳
22	冷やしうどん がんもの煮つけ わらわらのおかか和え バナナ	干しうどん(乾) なたね油 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮 蒸しかまぼこ 焼きのり(きざみ) がんもどき かつお加工品(か	干し椎茸 ごまつな にんじん トマト オクラ きゅうり	クロワッサン 牛乳
24	夏野菜カレー(麦飯) ツナと大根のサラダ わかめスープ すいか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押安) 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	死骸カレー・せんべい 牛乳
25	フランスパン 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 イタリアンスープ グレープフルーツ	フランスパン いちごジャム(低 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	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 シュルダールベーコ たまご バルメザンチーズ	にんにく(りん茎) しょうが レタス きゅうり ブロッコリー にんじん	白玉だんご(ごまだれ) えだまめ 麦茶 牛乳(幼・乳)
26	ごはん あじフライ いそ煮 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・ナホ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	まあじ たまご ひじき さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐	にんじん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう はくさい 玉葱	チーズ ビスケット 牛乳
27	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 かたくり粉 三温糖 ごま油	ボンレスハム たまご 鶏若鶏肉ひき肉 脱脂粉乳ヨーグル	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) 麦茶 牛乳(幼・乳)
28	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(半・いんげん) メロン	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 じゃがいも	まさば かつお加工品(か 油揚げ	しょうが れんこん にんじん ごまつな りよくとうもやし さやいんげん	きなこ揚げパン 牛乳
29	三色ごはん さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル すまし汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 さつまいも ごま油	鶏若鶏肉ひき肉 さつま芋 焼きのり(きざみ)	しょうが にんじん さやいんげん レモン(果汁、生) ほうれんそう 玉葱	せんべい・ミゼラー 牛乳
31	中華丼 春雨サラダ にらたまスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ(脂身付き) こういかな なたね油 りよくとうもやし ボンレスハム 木綿豆腐	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん りよくとうもやし チンゲンツァイ 干し椎茸	チーズドロップクッキー 牛乳

★15日(土)はSunSun祭りで。



※献立は材料の都合により変更する場合があります。