

きゅうしよくだより



～太陽の子保育園～
2007. 7. 2

*** 今月の目標 ***
暑さに負けない体力づくり

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、体調を崩しやすいです。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規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。



おいしい夏野菜を たくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/
余分な塩分をとる/のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/
のどを潤す

※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを
良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを
良くする/化のうやはれ

を治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/
のどを潤す/利尿作用/む

くみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える

※タンパク質がたくさん!



旬の味 あんずジャム

先月末、らいおん組のみんなで、旬のあんずを使い「あんずジャム」を作りました。あんずを初めて見る子も多く、梅?びわ?みかん??等の声が聞こえてきました。食事用のナイフで小さく切りきざみ、鍋で煮て、砂糖を入れて煮詰めてジャムに。出来上がったジャムは、おやつやジャムサンドで食べました。幼児クラスは、自分でパンにぬって食べました。今月前半に、らいおん組で作った梅ジュースと、その梅を使って作った梅ジャムも一緒にお味見し、初めての味に大満足しながら、積極的に食べていました。

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、いろいろ食品添加物が含まれていることがわかります。清涼飲料はなるべく少なめにし、麦茶、水等から水分補給をするようにしましょう。

今月の予定

- 6日 シタメニュー (七夕そうめん)
- 14日 サンサンまつり
- 20日 調理保育 (らいおん組)
- 26日 誕生会 (お祝いメニュー)

*とうもろこしの皮むきや玉葱の皮むきなどを取り入れる予定です。

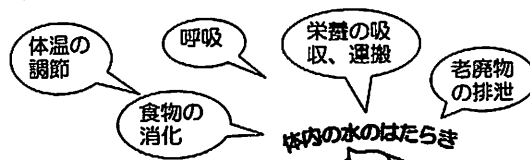
プール開き

園ではプールが始まりました。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食は必ずとらせてください。また、お茶も十分に持たせてください。バナナなどは、消化も早く、運動前に摂取すると効果的な食品です。

★プールで泳いでいる最中も汗をかき続けます。夏場は、30分おきなど、こまめに

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～

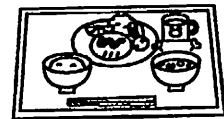


体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多のですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。

★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食事にもなる汁物からとる

味噌汁、お茶、スープ等



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

☆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)

※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ならぬということではなく、離乳食を食べた後に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。

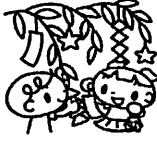
7月7日は「七夕」です

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。よく七夕のとき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。

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、新しいものより徐々に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6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。





平成19年7月

予定献立表



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	
2	ぶどうパン じゃがいも グリーンサラダ(人参ドレッシング) たまごスープ バナナ	ぶどうパン じゃがいも なたね油 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷)	豚ひき肉 牛乳 プロセスチーズ かに風味かまぼこ たまご	玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム(サニーレタス きゅうり)	焼きそば 牛乳
3	ごはん ぶりのてりやき いそ煮 初刈草と白菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ニラ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	ぶり ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か 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	コーンフレーククッキー 牛乳
4	焼肉サンド かたくりのあけぼのサラダ コーンシチュー メロン	ロールパン ソフトタイプマー なたね油 三温糖 ごま(いり) スパゲッティ	豚モモ(脂身付き) ヨーグルト(全脂) 鶏若鶏肉モモ(皮 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 しょうが レタス きゅうり にんじん にんにく(りん茎)	おにぎり(じゃこ・青菜) 麦茶
5	むぎごはん あじフライ 五目煮 磯和え(キャベツ、コマツ) 味噌汁(大根・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 板こんにやく 油揚げ	まあじ たまご 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 キャベツ コマツな だいこん	フルーツヨーグルト ビスケット
6	七草そうめん 鶏肉のアップルソース焼き しらす和え ぶどう ジャョア	七草そうめん 三温糖 なたね油 かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮 しらす干し(半乾) ヨーグルト(1	干し椎茸 きゅうり にんじん トマト りんご(缶詰) ほうれんそう	☆マコーリン 星せんべい
7	ごはん・納豆 生揚げの中巻煮 華風きゅうり 味噌汁(なす・オクラ) 冷浸みかん	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ うずら卵(水煮缶)	にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 はくさい	チーズドック 牛乳
9	枝豆ごはん シウマイ ごぼうスティック煮 ごま味噌和え 味噌汁(豆腐・えのき) おしか	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 ごま(すりごま)	カットわかめ 豚ひき肉 木綿豆腐	えだまめ(冷凍) 玉葱 キャベツ しょうが ごぼう にんじん	羊もち するめ 牛乳
10	ライ麦パン 白身魚のマリネ じゃが芋とアスパラのチ ワンタンスープ バナナ	ライ麦パン ソフトタイプマー 薄力粉 なたね油 三温糖 無塩バター	まがれい 豚モモ(脂身付き)	玉葱 にんじん 青ピーマン アスパラガス 干し椎茸 ねぎ	ゆでとうもろこし チーズ
11	鶏ごぼうピラフ かつおチヂミとコンのオムツ 夏野菜サラダ とうがんのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター とうもろこし缶詰 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮 たまご カテージチーズ まぐろ缶詰(水煮)	にんじん しょうが ごぼう さやえんどう なす きゅうり	ヨーグルト せんべい
12	ごはん めだいの西京焼き 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 じゃがいも しらたき ごま(すりごま)	めだい 豚モモ(脂身付き) 油揚げ	しょうが 玉葱 にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	かぼちゃドーナツ 牛乳
13	スパゲッティ・ナポリタン れんこんサラダ レタスと卵のスープ メロン	スパゲッティ れんこんサラダ なたね油 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) ちりめんじゃこ たまご	にんじん 玉葱 青ピーマン マッシュルーム(れんこん きゅうり)	メロンパン 牛乳
17	ゆかりごはん めかじきの生巻焼き 切り干し大根の炒め煮 磯和え(初刈草・白菜) 味噌汁(おひたし・生揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 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 生揚げ)	ゆかり しょうが にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん	マカロニきんこ 牛乳
18	ピザトースト ポテトサラダ お豆と野菜のスープ メロン	食パン なたね油 じゃがいも 三温糖	ショルダーベーコ プロセスチーズ 豚モモ(脂身付き) いんげんまめ(乾)	にんにく(りん茎) 玉葱 青ピーマン きゅうり りんご にんじん	焼きおにぎり 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	
19	ごはん 揚げいわしのおろしがけ 鶏と根菜の煮物 酢の物 味噌汁(豆腐・コマツな) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 薄力粉 なたね油 三温糖 板こんにやく	まいわし 鶏若鶏肉モモ(皮 生わかめ 木綿豆腐	しょうが だいこん ごぼう にんじん れんこん たけのこ	ヨーグルト せんべい
20	ごはん ぶりのてりやき いそ煮 初刈草と白菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ニラ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	豚ひき肉 ひじき はんぺん たまご	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	にら焼き 牛乳
21	三色ごはん がんもの煮つけ スティックきゅうり 味噌汁(里芋・オクラ) 冷浸みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 さといも	鶏若鶏肉ひき肉 たまご がんもどき	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり 玉葱 オクラ	クロワッサン 牛乳
23	夏野菜カレー(安飯) ツナ入り大根サラダ ワカメスープ すいか	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 木綿豆腐 カットわかめ	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	フルーツゼリー せんべい 牛乳
24	7/17(土) 七夕祭りの 餅の洋風焼き フレンチサラダ 春雨スープ メロン	フランスパン いちごジャム(低 ソフトタイプマー なたね油 緑豆はるさめ ごま油	しるさげ パルメザンチーズ プロセスチーズ 木綿豆腐	玉葱 青ピーマン 黄ピーマン にんじん キャベツ きゅうり	ゆでとうもろこし Caウエハース 飲むヨーグルト
25	きびごはん 鶏肉のみそ焼き 五色煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま油 なたね油 板こんにやく 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮 焼き竹輪 油揚げ	にんにく(りん茎) たけのこ さやいんげん ほうれんそう 玉葱	ビスケット・チーズ 牛乳
26	ケチャップライス えびフライ(卵卵ソース) たこウィンナー マカロニフレンチサラダ コンチャウダー ぶどう	水稲穀粒(精白米) なたね油 薄力粉 パン粉(生) マカロニ コンチャウダー ぶどう	鶏若鶏肉ひき肉 ブラックタイガー たまご ゆでたまご ウィンナー ベーコン	玉葱 にんじん グリーンピース(冷 レモン(果汁、生) きゅうり 温州蜜柑缶詰(果	クレープ リンゴジュース
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	ボシシスハム たまご 鶏若鶏肉ひき肉 ヨーグルト(全脂)	きゅうり にんじん トマト 西洋かぼちゃ バナナ	しらすトースト 牛乳
28	ごはん さばの煮付け れんこんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・なめこ) オレンジ	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 れんこん にんじん コマツな りよくとうもやし 玉葱	カステラ 牛乳
30	ロールパン ハンバーグ 粉吹雪 海藻サラダ 青菜とたまごスープ バナナ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 じゃがいも とうもろこし(冷 なたね油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご パルメザンチーズ 生わかめ	にんじん レタス きゅうり チンゲンツアイ バナナ	ごまだれ白玉 えだまめ 牛乳
31	ごはん さわらの香味焼き なすの味噌炒め ゆかり和え 味噌汁(生揚げ・初刈草) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油	さわら 生揚げ	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) なす キャベツ きゅうり	チーズドッククッキー 牛乳



※献立は材料の都合により変更する場合があります。

★14日(土)はSunSun祭りです。

7月平均摂取量：3歳未満児 540kcal 3歳以上児 611kcal

