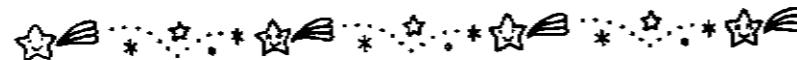




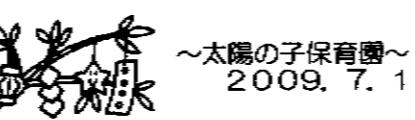
早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてください。今月は、七夕やサンサンまつり、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気にのりきるために、規則正しい食生活と充分な睡眠を心がけてください。



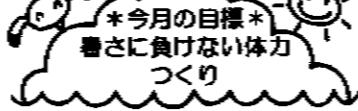
7月7日は「七夕」です

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。

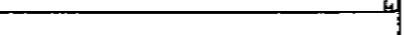
七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草むち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



7月号



今月の目標
夏さに負けない体力
つくり



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、縄いヒモ状にして乾燥させたものです。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。

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



プールでも水分補給

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、プールで泳いでいる最中も汗をかき続けています。夏場は、30分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理想的です。



髪つけよう！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します。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。清涼飲料は少なめにして、麦茶、水等から水分補給を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ないのです~



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。
一度にたくさん量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。



☆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)

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



③食べものを消化吸収する
ときにできる燃焼水



②食事とともに
汁物からとる



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を含んでいます。ですので、ミルクと離乳食以外に「赤ちゃん飲料」などの水分を与えるなければならないということはありません。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。



★調理保育★(くま組)

先月3日に、くま組さん(4歳児)になって初めての調理保育を行い、「芋もち・かぼちゃもち」を作りました。保育園の午後のおやつにも登場するのですが、今回は子どもたちの希望を聞き、芋もちの中にウインナーとコーンの2種、かぼちゃもちの中にパインとレーズンの2種、計4種類の味を4グループに分かれて作りました。蒸したじゃが芋とかぼちゃをそれぞれマッシャーを使ってつぶし、片栗粉を混ぜてから具を混ぜ込みます。みんなで協力しながら、それぞれに丸めていました。そして、油を敷いたホットプレートに作った芋もち、かぼちゃもちを並べ、フライ返しを使ってひっくり返します。初めてだったのですが、なかなか上手！こんがり焼けたら、お隣のクラスにもおすそ分け。給食の時間に試食。4種の味をおいしく楽しみました。(調理保育の様子は6/3の園のHPをご覧ください)



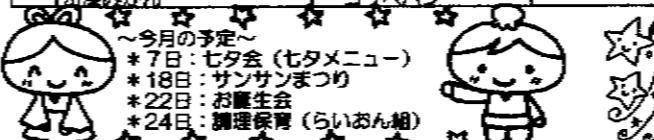
毎の味 あんずジャム うめジュース

先月12日、らいおん組さんで、旬の梅を使い、「梅ジュース」を作りました。梅を洗い、ヘタを取り、つまようじで梅の表面にたくさんの穴を開けました。消毒した瓶に、砂糖と梅を交互に入れて、厨房の冷蔵庫でねかせています。7月上旬には飲める予定です。また、今月は「あんずジャム」作りを行う予定です。旬のあんずをぎざみ、砂糖と煮てジャムにして、おやつ時にパンにぬって食べる予定です。子どもたちに、旬の味を知ってもらえるとうれしいです。

平成21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 / 水	わかめごはん 松風焼き れんこんのきんぴら しらず和え 大根の味噌汁 オレンジ	水餃(精白米) パン粉(生) 三温糖 こま(いり) ごま油	方ットわかめ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご・油揚げ しらす干し さやいんげん れんこん・オレンジ	ねぎ・こまつな 玉葱・大根 にんじん・もやし 干し椎茸 さやいんげん れんこん・オレンジ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがら 牛乳(幼・乳)
2 / 木	ジャージャー麺 ちくわとレタスのサラダ にらたまスープ 小玉すいか	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 ごま・精白米	豚ひき肉 焼き竹輪 生わかめ 木綿豆腐 たまご かたくり粉	にんにく しょうが・ねぎ にんじん・きゅうり 玉葱・レタス 干し椎茸・ニラ たけのこ・すいか	おかかチャーハン 牛乳(乳児)
3 / 金	ごはん あじフライ 肉じゃが 磯和え なすの味噌汁 グレープフルーツ	水餃(精白米) 萬力粉 パン粉(生) なたね油 じゅがいも 三温糖・食パン	まあじ たまご 豚モモ肉 焼きのり(きざみのり) 油揚げ	玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう なす・グレープフルーツ	カリカリトースト 牛乳
4 / 土	餅子丼 がんものの煮つけ 鈴うどり卵のおかか和え すまし汁 バナナ	水餃(精白米) 萬力粉 三温糖 焼き卵(朝せり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) たまご がんもどき かつお節	玉葱 にんじん ひなしめし 切りみつば オクラ・小松菜 きゅうり・バナナ	チーズドック 牛乳
6 / 月	雑穀ごはん 豚内のお生焼き 五色糞 ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	水餃(精白米) きび・あわ・押し麦 こんにゃく 三温糖 すりごま 萬力粉・バター	豚肩ロース肉 焼き竹輪 木綿豆腐 カットわかめ たまご 牛乳	玉葱・こまつな しょうが・はくさい ごぼう・長ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん・オレンジ	コーンマフィン 牛乳(乳児)
7 / 火	七夕うめん 鶏の畜田揚げ ポテトサラダ フルーツポンチ	うめん(乾) 三温糖 なたね油 かたくり粉 じゅがいも	干し椎茸・生姜 オクラ・にんじん にんじん・ミニトマト きゅうり・りんご パイン・もも・みかん メロン・ぶどう・りんご	フローズンヨーグルト せんべい	牛乳(幼・乳)
8 / 水	ごはん ぶりの西京焼き うの花炒め おひたし かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	水餃(精白米) 三温糖 なたね油 食パン	ぶり 鶏ひき肉 おから(乾燥) たまご かつお節 油揚げ	しょうが・がまぼうや にんじん・玉ねぎ 干し椎茸 葉ねぎ・わいし草 はくさい グレープフルーツ・あんず	手作りジャムサンド 牛乳(乳児)
9 / 木	黒糖ロールパン ミートグラタン 海藻サラダ イタリアンスープ バナナ	ロールパン マカロニ なたね油 無塩バター・パン粉 とうもろこし(冷凍) 精白米	豚ひき肉 プロセスチーズ たまご 豚モモ肉 バルメザンチーズ きゅうり・バナナ かづお節	にんにく 玉葱・きゅべつ にんじん・アロエリ トマト缶詰 レタス きゅうり・バナナ メロン	焼きあにぎり 牛乳(乳児)
10 / 金	鶏ごぼうピラフ 洋風オムレツ 人参ドレッシングサラダ 冬瓜のスープ メロン	水餃(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター なたね油 スパゲティ	鶏モモ肉 鶏ひき肉 プロセスチーズ たまご・味噌 牛乳・カニカマ ペーパン	しょうが・きゅべつ ごぼう・カツオ・えんどう にんじん・とうがん 小葱・玉ねぎ いんげん・ビーマン メロン	スマッシュティラミス 牛乳(乳児)
11 / 土	ごはん めだいのくわ焼き なすのそぼろ煮 ニラともやしのおひたし 豚汁 ぶどう(デラ)	水餃(精白米) 三温糖 なたね油 かたくり粉 ごま油・じゃが芋 かづお節	めだい 豚ひき肉 かづお節 豚モモ肉 木綿豆腐	しょうが・ごぼう ねぎ・大根 なす・こまつな にら・もやし にんじん ぶどう	クロワッサン 牛乳
13 / 月	ドライカレー ごぼうサラダ チキンとはんぺんのスープ 冷凍みかん	水餃(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 とうもろこし(冷凍) こま(いり) 萬力粉	豚ひき肉 ボンレスハム はんぺん 木綿豆腐 牛乳・さやいん	にんにく・きゅうり 玉葱・チングン菜 にんじん 干し椎茸 みかん	とうふドーナツ 牛乳
14 / 火	コーンパン かれいのトドリーソース アヒル入り野菜ソース レタスと卵のスープ バナナ	ロールパン コーン かたくり粉 萬力粉 なたね油・バター じゅが芋	まかれい 生クリーム ペーパン たまご プロセスチーズ するめ	玉葱 マッシュルーム(水煮) にんじん キャベツ プロッコリー レタス・バナナ	芋もち するめ 牛乳(乳児)
15 / 水	ごはん 鳥肉のみぞ焼き 切り干し大根の炒め煮 めい草と蒟蒻のごま和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	水餃(精白米) なたね油 三温糖・すりごま 板こんにゃく ピスケット	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 ヨーグルト	にんじん 切干したいこん 干し椎茸・小葱 さやいんげん・なめこ ほうれんそう 玉葱・オレンジ	ヨーグルト ピスケット 牛乳(幼・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 / 木	かけうどん(わかめ) 納豆とじゃこの天ぷら 東京(金時豆) ほりきゅううり(ゆかり) すいか	うどん(乾) なたね油 萬力粉 三温糖 鶏白米	豚肩肉 生わかめ なると ちりめんじゅうこ 糸引納豆 たまご・地鶏肉	干し椎茸 ねぎ こまつな にんじん 玉葱 きゅうり・すいか	ミートライス 牛乳(乳児)
17 / 金	ごはん めかじきの香料焼き じゃが芋のきんぴら おひたし オクラと生揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水餃(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) なたね油 じゅがいも パン	めかじき かつお節 生揚げ	しうが・こまつな ねぎ・もやし にんにく・いんげん ごぼう・たまねぎ にんじん・オクラ グレープフルーツ	うすまきパン 牛乳
21 / 火	焼肉サンド さつまうりとトマトのサラダ ひじきのスープ オレンジ	ロールパン マーガリン 三温糖・片栗粉 ひじき 木綿豆腐	豚モモ肉 クリームチーズ 鶏モモ肉 トマト・めい草 きゅうり	玉葱 しうが・かまつな キャベツ トマト・めい草 にんじん・オレンジ	ハモケンピ 牛乳
22 / 水	夏野菜カレー(麦飯) グリーンサラダ 冬瓜のスープ ぶどう(デラ)	水餃(精白米) おおむぎ(押麦) 冬瓜のスープ ぶどう(デラ)	豚肩肉 脱脂粉乳 三温糖	にんにく・なす・トマト あおむぎ(押麦) なたね油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター	グレープ カルピス
23 / 木	えびクリームスパゲティ ツナと大根のサラダ モロヘイヤスープ メロン	スパゲッティ なたね油 モロヘイヤスープ メロン	ベーコン しばえび 牛乳 マッシュルーム(水煮) 生クリーム	にんにく・ロカボ 玉葱・きゅうり にんじん マッシュルーム まぐろ缶(水煮)リーフ だいこん・メロン	ゆでとうもろこし リンゴジュース
24 / 金	中華丼 れんこんの真砂和え 中華風コーンスープ バナナ	水餃(精白米) なたね油 ごま油 三温糖	豚モモ肉 なると うずら卵(水煮) たまご 三温糖	しうが・れんこん たけのこ(ゆで) にんじん・干し椎茸 はくさい・長ねぎ チングンツアイ ピーマン・バナナ	ピザトースト 牛乳(乳児)
25 / 土	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごはん 磯和え 二郎と豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	水餃(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(いり)	まさば 水餃(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(いり)	しうが にんじん キャベツ こまつな・玉ねぎ にら・グレープフルーツ	葉子 ミニゼリー 牛乳
27 / 月	きび入りコーンごはん かぼちゃロカロッケ フレンチサラダ ミニトマト わかめスープ すいか	水餃(精白米) きび(精白米) フレンチサラダ ミニトマト わかめスープ すいか	豚ひき肉 プロセスチーズ 脱脂粉乳 たまご わかめ パン粉(牛)	玉葱 西洋かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり ミントマト	白玉フルーツボンチ せんべい
28 / 火	フランスパン 鶏のこまヨネーズ焼 じゃが芋とアスパラのホーリンタンスープ オレンジ	フランスパン いちご・ジャム マーガリン・ごま バター・コーン じゃが芋・菜種油	豚モモ肉	えのきだけ・生姜 ほんしめじ にんじん・オガノ菜 アスパラガス 干し椎茸・もやし ねぎ・オレンジ	そめん 茹でえだまめ 牛乳(乳児)
29 / 水	ごはん つくねの照り焼き 五目豆煮 おひたし かぶの味噌汁 グレープフルーツ	水餃(精白米) かたくり粉 三温糖 板こんにゃく マーブリ	豚ひき肉 たまご 大豆(国産・乾) こんにゃく かぶの味噌汁 ヨーグルト(全脂無糖)	ねぎ・きゅべつ にんじん・玉ねぎ 干し椎茸・かぶ れんこん かづお節・油揚げ ヨーグルト(全脂無糖)	ヨーグルト 手作り心葉子
30 / 木	冷やし中華 さつま芋サラダ ヨーグルト バナナ	中華めん(生) なたね油 かたくり粉 三温糖 ごま油・さつま芋 鶏白米	ボンレスハム たまご プロセスチーズ ヨーグルト バナナ	きゅうり にんじん トマト 干し椎茸・かぶ バナナ・玉ねぎ	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児)
31 / 金	ごはん さわらのねぎみそ焼き ごま酢和え じゃが芋の味噌汁 冷凍みかん	水餃(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 じゃが芋 冷凍みかん	さわら ひじき さつま揚げ 油揚げ ワインバー	ねぎ・玉ねぎ にんじん・オクラ 干し椎茸 さやいんげん こまつな・レタス もやし・みかん	ホットドック 牛乳



<平均摂取量>
※献立は材料の都合
～今月の予定～
* 7日：七夕会(七タメメニュー)
* 18日：サンサンまつり
* 22日：お誕生日会
* 24日：調理保育(らいあん組)
* 3歳未満児：565kcal
* 3歳以上児：629kcal
により変更する場合があります。