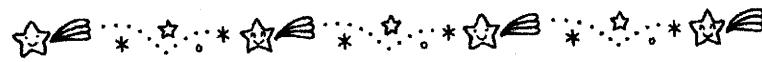




早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてください。今月は、七夕やサンサンまつり、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と充分な睡眠を心がけてください。



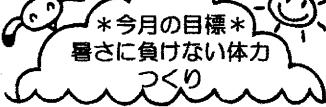
7月7日は「七夕」です

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、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



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、細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でいません。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。



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。

気をつけよう！清涼飲料の飲みすぎ

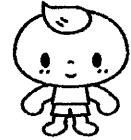
暑い季節、子どもたちは大人よりも多くの水分を必要としますが、水分補給に清涼飲料ばかりを飲んでいては、糖分のとりすぎになってしまいます。また、表示を見ると、いろいろな食品添加物が含まれていることが分かります。清涼飲料は少なめにして、麦茶、水等から水分補給をするようにしましょう。

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。

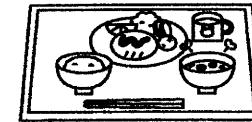


☆体重1kgについて 毎日の水分必要量

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



②食事にともなう汁物からとる

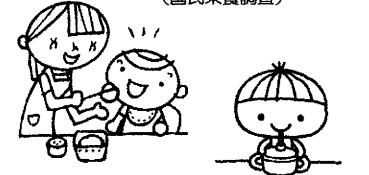


③食べものを消化吸収するときにできる燃焼水



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。



旬の味 あんずジャム うめジュース

★調理保育★(くま組)

先月1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（ハム・コーン）」を作りました。保育園の午後のおやつにも出していますが、今回はハム入り、コーン入りの2種類をグループごとに作ってみました。また、バターも手作りをして、芋もちを焼くときに使いました。（生クリームをシェイクして作ったバターです）蒸したじゃが芋をグループごとに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。丸めて平たくのばして芋もちの形を作ります。

バターを敷いたホットプレートに、作った芋もちをのせて焼き、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、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。2種の味をおいしく楽しみました。（調理保育の様子は6/1の園のHPをご覧ください。）

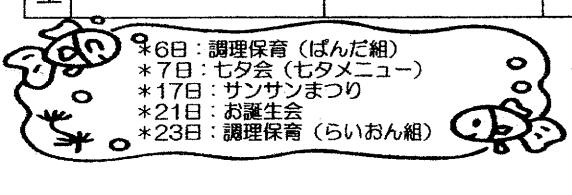


先月2日、らいおん組さんで、旬の梅を使い、「梅ジュース」を作りました。梅を洗い、ヘタを取り、つまようじで梅の表面にたくさんの穴を開けました。消毒した瓶に、砂糖と梅を交互に入れて、厨房の冷蔵庫でねかせました。梅が小粒だったためか、例年よりも早めに梅ジュースができ、6月末にみんなで味見をしました。また、今月は「あんずジャム」作りを行なう予定です。旬のあんずをさわぎ、砂糖と煮てジャムにして、おやつ時にパンにぬって食べる予定です。子どもたちに、旬の味を知りもらえるとうれしいです。

★菜園活動★ 園の畑では、じゃが芋、人参、枝豆、ミニトマト、ゴーヤ、すいかがどんどん大きくなっています。プランターでは、ピーマン、苺、小カブを収穫し、何度か試食をしています。

平成22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 木	ジャージャー麺 三色ナムル ニラと豆腐のスープ バナナ	★蒸し中華めん/なたね油/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/精白米/無塩バター/	豚ひき肉/木綿豆腐/かつおぶし/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/こまつな/りょくとうもやし/にら/バナナ/刻み海苔	おかかチャーハン 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
2 金	ごはん めかじきの生姜焼き 肉じゃが 磯和え オクラと油揚げの味噌汁 メロン	水稻穀粒(精白米)/なたね油/じゃがいも/しらたき/三温糖/片栗粉	めかじき/豚モモ(脂身付き)/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/さやいんげん/キャベツ/ほうれんそう/海苔/オクラ/メロン/かぼちゃ	かぼちゃもち するめ 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
3 土	親子丼 がんものの煮つけ ゆかり和え すまし汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/三温糖/★焼きふ(觀世)ふ/★クロワッサン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★たまご/がんもどき/牛乳	玉葱/にんじん/ふなしめじ/さやえんどう/きゅうり/ゆかり/こまつな/ねぎ/バレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳
					牛乳(幼・乳)
5 月	焼肉サンド チーズレッシング サラダ ひじきのスープ バナナ	★コッペパン/マーガリン/なたね油/三温糖/ごま(いり)/★マカロニ/かたくり粉/さつま芋	豚モモ(脂身付き)/クリーミチーズ/ショルダー/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/★たまご/牛乳	玉葱/しょうが/キャベツ/トマト/きゅうり/にんじん/チングンツァイ/バナナ	ふかし芋 牛乳
					牛乳(幼・乳)
6 火	ごはん めだいの西京焼き 五色煮 おひたし かぼちゃと生揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/板こんにゃく/★餃子の皮	めだい/★焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/牛揚げ/プロセスチーズ/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじん/だけのこ/さやいんげん/こまつな/りょくとうもやし/西洋かぼちゃ/玉葱/グレープフルーツ	チーズの包み揚げ 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
7 水	七夕そめん 鶏の串田揚げ ポテトサラダ すいか	★そめん(乾)/三温糖/なたね油/かたくり粉/じゃがいも/★ヨネス-/せんべい	★たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/プリン	干し椎茸/オクラ/にんじん/ミニトマト/しょうが/きゅうり/りんご/すいか	星せんべい カスタードプリン
					牛乳(幼・乳)
8 木	わかめごはん ピーマンの肉詰め ピーフンソテー 豆腐とえのきのスープ オレンジ	水稻穀粒(精白米)/ごま(いり)/★パン粉(生)/かたくり粉/★薄力粉/なたね油/ピーフン/ごま油/コーン/三温糖/無塩バター	豚ひき肉/脱脂粉乳/★たまご/ショルダー/ベーコン/木綿豆腐/牛乳	カットわかめ/玉葱/青ピーマン/にんじん/干し椎茸/キャベツ/にら/えのきだけ/バレンシアオレンジ	コーンマフィン 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
9 金	ごはん ぶりのてりやき 豚肉と茄子の味噌炒め わかめときゅうりの酢の物 大根の味噌汁 さくらんぼ	水稻穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/★食パン/★フランズパン(幼児)/	ぶり/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/牛乳/飲むヨーグルト	しょうが/にんじん/なす/さやいんげん/生わかめ/きゅうり/玉葱/だいこん/こまつな/さくらんぼ(国産)/あんず	シャムサンド 飲むヨーグルト
					牛乳(幼・乳)
10 土	冷やしきつねうどん 鶏と根菜の煮物 スティックきゅうり バナナ	★うどん(ゆで)/三温糖/なたね油/にんじん/ごぼう/れんこん/だけのこ/さやいんげん/きゅうり/バナナ/果汁ゼリー	油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛乳	干し椎茸/ねぎ/ほうれんそう/にんじん/ごぼう/れんこん/だけのこ/さやいんげん/きゅうり/バナナ/果汁ゼリー	棒ピスケット ミニゼリー 牛乳
					牛乳(幼・乳)
12 月	夏野菜カレー(麦飯) グリーンサラダ わかめスープ 冷凍みかん	水稻穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/なたね油/とうもろこし(冷凍)/無塩バター/★薄力粉/せんべい	豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/プロセスチーズ/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ/なす/トマト缶詰(ホール)/りんご/えだまめ(冷凍)/わかめ/レタス/きゅうり/みかん	ふどうゼリー せんべい 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
13 火	ふどうパン カレーのトトクリーミーステーク入り野菜ソテー ^{トトクリーミーステーク} たまごスープ メロン	★ふどうパン/かたくり粉/★薄力粉/なたね油/無塩バター/どうもろこし(冷凍)/じゃが芋/★ヨネース	まがれい/クリーム(脂肪)/ショルダー/ベーコン/★たまご/プロセスチーズ/牛乳/するめ	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/りょくとうもやし/こまつな/メロン/MIXベジタブル	カラフルボテト するめ 牛乳(幼・乳)
14 水	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 切り干し大根の炒め煮 蒟蒻とわい草のこま和え ニラと生揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/ごま油/なたね油/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/★ピスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★さつま揚げ/油揚げ/牛乳/飲むヨーグルト	にんじん/切干したいこん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/にら/玉葱/グレープフルーツ	ヨーグルト ピスケット(全粒粉) 牛乳(幼・乳)
15 木	スペティミートソース 大豆サラダ モロヘイヤスープ バナナ	★スペティミートソース/なたね油/★マヨネーズ/精白米/ごま	豚ひき肉/プロセスチーズ/大豆(国産/乾)/木綿豆腐/ちりめんじゃこ/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/セロリー/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/きゅうり/モロヘイヤ(茎葉)/バナナ	じゃことゆかりのおにぎり 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
16 金	ごはん さわらの香味焼き じゃが芋のきんぴら おひたし 茄子の味噌汁 グラム	水稻穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/じゃがいも/なたね油/★メロンパン	さわら/かつお節/油揚げ/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく/りん茎/ごぼう/にんじん/さやいんげん/こまつな/りょくとうもやし/玉葱/なす	メロンパン 牛乳
					牛乳(幼・乳)
20 火	ひまわりライス ハイアインミートボール 春雨スープ ふどう(デラ)	ホットドッグ みかん入りフレンチサラダ コーンシチュー オレンジ	★フランスパン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/★薄力粉/とうもろこし(冷凍)/こうち缶詰(ホール)/★そうめん	ウインナー/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/脱脂粉乳/牛乳/飲むヨーグルト	温州蜜柑缶詰(果肉)/キャベツ/きゅうり/にんにく/玉葱/にんじん/ブロッコリー/バレンシアオレンジ/干し椎茸/小葱
					牛乳(幼・乳)
21 水	ごはん ひまわりライス ハイアインミートボール 春雨スープ ふどう(デラ)	ひまわりライス ハイアインミートボール 春雨スープ ふどう(デラ)	水稻穀粒(精白米)/なたね油/かたくり粉/★パン粉(生)/三温糖/綠豆はるさめ/ごま油/★クレープ	ベーコン/★たまご/豚ひき肉/脱脂粉乳/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/パインアップル(伍詠)/レタス/きゅうり/カットわかめ/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツアイ/ぶどう/りんごジュース
					牛乳(幼・乳)
22 木	ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 磯和え かぶの味噌汁 グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/★薄力粉/無塩バター/	まさば/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/★たまご/牛乳	しょうが/れんこん/にんじん/キャベツ/ほうれんそう/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/グレープフルーツ/レーズン	パンケーキ 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
23 金	かけうどん(わかめ) 納豆とじゃこの天ぷら ゆかり和え バナナ	かけうどん(わかめ) 納豆とじゃこの天ぷら ゆかり和え バナナ	豚肩(脂身付き)/★なると/★ちりめんじゃこ/糸引納豆/★たまご/いんげんまめ(乾)/牛乳	干し椎茸/ねぎ/生わかめ/こまつな/にんじん/玉葱/きゅうり/ゆかり/バナナ	ゆでとうもろこし カルビス
					牛乳(幼・乳)
24 土	中華丼 華風きゅうり にらたまスープ 冷凍みかん	中華丼 華風きゅうり にらたまスープ 冷凍みかん	水稻穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/かたくり粉/三温糖/★チーズドック	豚モモ(脂身付き)/★なると/★うずら卵(水煮缶詰)/木綿豆腐/★たまご/牛乳	しょうが/だけのこ(ゆで)/にんじん/りょくとうもやし/ち/チングンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/にら/みかん
					チーズドック 牛乳
26 月	ドライカレー(麦飯) ツナと大根のサラダ はんぺんのスープ すいか	ドライカレー(麦飯) ツナと大根のサラダ はんぺんのスープ すいか	水稻穀粒(精白米)/★おおむぎ(押麦)/なたね油/ごま油/白玉粉/三温糖	豚ひき肉/まぐろ缶詰(水煮缶詰)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/干し椎茸/きゅうり/こまつな/すいか/パイン/みかん缶/バナナ/ぶどうジュース
					白玉フルーツポンチ 牛乳(乳児)
27 火	食パン/ソムマーガリ 鮭のこまヨネーズ 芋とアボガドのコロコロ ワンタンスープ グレープフルーツ	食パン/いちごシャム/マーガリン/★ヨネーズ/ソムマーガリ 鮭のこまヨネーズ 芋とアボガドのコロコロ ワンタンスープ グレープフルーツ	干し椎茸/豚モモ(脂身付き)/小豆/牛乳/脱脂粉乳/	えのきだけ/ほんしめじ/にんじん/アスパラガス/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツァイ/りょくとうもやし/グレープフルーツ	米粉のスコーン 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳)
28 水	ごはん 鶏肉の香味焼き 五百豆煮 ごま和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	ごはん 鶏肉の香味焼き 五百豆煮 ごま和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/板こんにゃく/三温糖/ごま(すりごま)/★ビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/大豆(国産/乾)/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/こんぶ/にんじん/ごぼう/干し椎茸/はうれんそ/りょくとうもやし/葉ねぎ/なめこ/バレンシアオレンジ
					牛乳(幼・乳)
29 木	冷やし中華 かぼちゃサラダ ジョヨ バナナ	冷やし中華 かぼちゃサラダ ジョヨ バナナ	★中華めん(生)/なたね油/かたくり粉/★マヨネーズ/三温糖/ごま油/精白米	★ポンレスハム/★たまご/トマト/西洋かぼちゃ/えだまめ/バナナ/たまねぎ/パセリ	きゅうり/にんじん/トマト/西洋かぼちゃ/えだまめ/バナナ/たまねぎ/パセリ
					牛乳(幼・乳)
30 金	きびごはん あじフライ いそ煮 おひたし 冬瓜と生揚げの味噌汁 メロン	きびごはん あじフライ いそ煮 おひたし 冬瓜と生揚げの味噌汁 メロン	水稻穀粒(精白米)/きび(精白粒)/★薄力粉/★パン粉(生)/なたね油/三温糖/★フランスパン/マーガリン/グランーブ	まあじ/★たまご/ひじき/★さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳	にんじん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/キャベツ/玉葱/葉ねぎ/とうがん/メロン
					カリカリトースト 牛乳(乳児)
31 土	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のこま煮 しらす和え かきたま汁・りんご	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のこま煮 しらす和え かきたま汁・りんご	水稻穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/じゃが芋のこま煮/三温糖/ごま(すりごま)/せんべい	豚肩ロース(脂身付)/しらす干し(半乾燥品)/★たまご/牛乳	玉葱/しょうが/にんじん/きゅうり/アラカルツ/もやし/ぼうれんそう/りんご/バナナ
					牛乳(幼・乳)



<平均摂取量>

*献立は材料の都合

*3歳未満児: 556kcal

により変更する場

*3歳以上児: 613kcal

合があります。