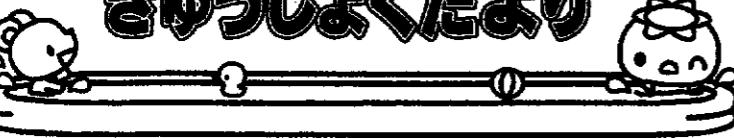
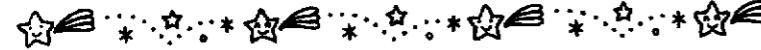


きゅうしょくだより



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で、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

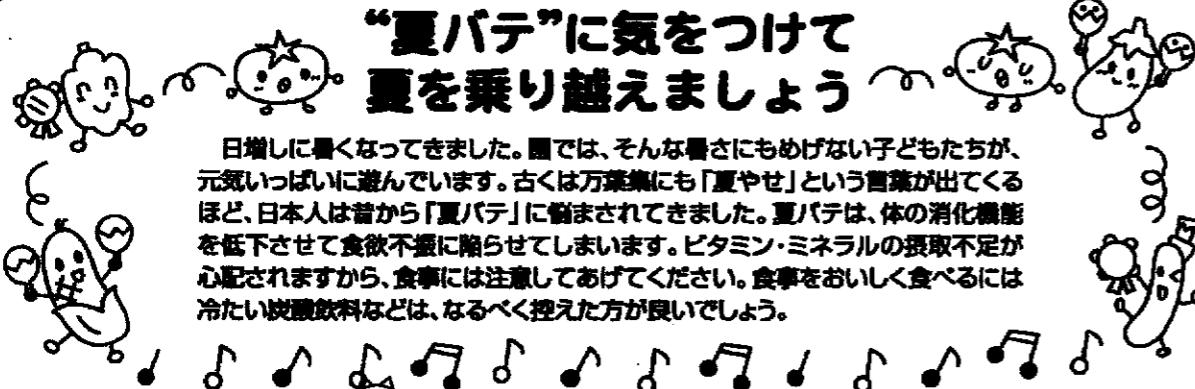
暑い夏、ツルリとしたそうめんののどごしのよさは、食欲のないときにはもってこいです。そうめんは、小麦粉に水と少量の塩を混ぜてこね、細いヒモ状にして乾燥させたものです。新しいものより俗に3年物といわれる古いそうめんがおいしいといわれています。のどごしが良く暑い日にはそうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが野菜やたんぱく質などのおかずも忘れないで食べましょう。



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。

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなっています。園では、そんな暑さにも負けない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥れてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



プールの時も水分補給を

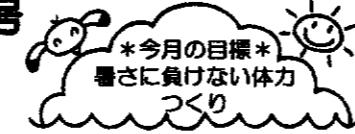
★園では、プールが始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食はしっかり食べて登園しましょう。

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。



~太陽の子保育園~
2011.7.1

7月号



今月の目標
暑さに負けない体力
づくり

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

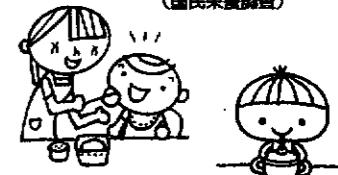


③食べものを消化吸収する
ときにできる燃焼水



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。



★調理保育★(くま組)

先月17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(2種)」を作りました。午後のおやつにも出している芋もち。今回はチーズ+ハム、スナップエンドウ入りの2種類を作りました。また、バターも手作りをして、芋もちを食べる時に使いました。(生クリームをシェイクして作った手作りバターです)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。

油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した。

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。2種の味をおいしく楽しめました。(レシピ等、6/17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、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、扇風機の冷蔵庫でねかせました。

今月のおやつの時間に、幼児クラスでお味見をする予定です♪

また、今月はらいおん組さんで「あんずジャム」作りを行う予定。
<梅ジュースレシピ>

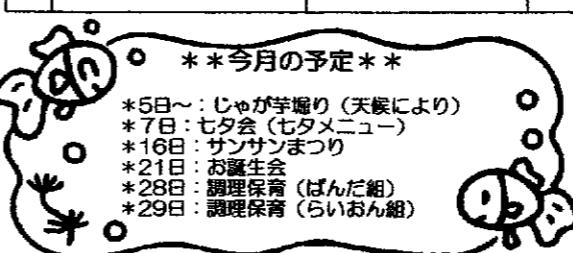
- ・青梅の実 1kg
- ・砂糖(花見糖を使用) 800g
- ・ご家庭では、梅を冷凍してから砂糖をまぶして保存容器に入れ、冷暗所に置くと、4~5日で出来上がります。

★菜園活動★ 園の畑では、じゃが芋、枝豆、ミニトマト、きゅうり、プランターでは、中玉トマト、小玉すいか、ミニ人参、苺が実り、収穫できたものから試食をしています。

平成23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	こはん めだいの西京焼き いそ煮 野菜のごま和え 芋とカツアンドリーオの味噌汁 冷凍みかん	水穏穀粒(精白米)/三温糖 /なたね油/ごま(すりごま)/じゃがいも/フルンブラン/マヨネーズ(卵黄型)	めだい/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/牛乳/パルメサンチーズ	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/キャベツ/スナップえんどう/玉葱/みかん	パンせんべい 牛乳(乳児)	10時 牛乳(幼・乳)
2 /土	にんじんこはん タンドリーチキン アスパラ入り野菜ソテー ミニトマト レタスと卵のスープ グレープフルーツ	水穏穀粒(精白米)/ごま(りり)/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/ショルダーバーコン/たまご/牛乳	にんじん/にんにく/玉葱/レモン(果汁、生)/キャベツ/アスパラガス/ミニトマト/レタス/グレープフルーツ	野菜ドーナツ 牛乳	10時 牛乳(幼・乳)
4 /月	ピピンバ ピーフンサラダ にらと豆腐のスープ バナナ	水穏穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/こま油/ごまいり)/ピーフン/マヨネーズ(卵黄型)/Fetせんべい	豚ひき肉/たまご/ポンレースハム/木綿豆腐/牛乳/するめ	しょうが/生せんまい(ゆで)/こまつな/にんじん/だいずもやし/きゅうり/干しうどう/玉葱/にら/バナナ/西洋かぼちゃ(冷凍)	かぼちゃもち(みたらし)するめ 牛乳(乳児)	10時 牛乳(幼・乳)
5 /火	ホットドッグ(ワッフル) チーズ入りフレンチサラダ コーンシチュー メロン	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)/とうもろこし缶詰(クリム)	ワインナー/プロセスチーズ/豚モモ(脂身付き)/脱脂粉乳/牛乳	にんじん/キャベツ/きゅうり/にんにく/玉葱/ブロッコリー/メロン/りんご/トマトソース	ツナこんぶこはん リングジュース	10時 牛乳(幼・乳)
6 /水	こはん さわらの香味焼き れんこんのきんぴら おひたし かぶの味噌汁 オレンジ	水穏穀粒(精白米)/三温糖/こま油/ウエハース/全粒粉	さわら/かつお加工品(かづお節)/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/ねぎ/にんにく(りん茎)/れんこん/にんじん/ほうれんそう/もやし/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/バレンシアオレンジ	ヨーグルト ビスケット	10時 牛乳(幼・乳)
7 /木	七夕うめん 鶏の唐揚げ(香淋鶏) 星型ボテト 三色なます すいか	うめん/ひやむぎ(乾)/三温糖/なたね油/ごま油/かたくり粉/ボテト/塩せんべい	たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/プロセスチーズ/牛乳	干し椎茸/オクラ/にんじん/ミニトマト/きゅうり/だいこん/すいか/アガー/りんご/トマトソース/ふどう	七夕ゼリー せんべい ☆☆	10時 牛乳(幼・乳)
8 /金	しそひじきこはん 生揚げの中華煮 さつま芋のオレンジ煮 しらす和え(れり/もやし/人 すまし さくらんぼ	水穏穀粒(精白米)/ごま(りり)/こま油/三温糖/かたくり粉/さつまいも/焼きふ(醤油)/クロワッサン	ひとえぐさ(つくした煮)/豚モモ(脂身付き)/生揚げ/うずら卵(水煮缶詰)/しらす干し(半乾燥品)/牛乳	にんにく/ねぎ/にんじん/だけのこ(ゆで)/干し椎茸/はくさい/チングンツアイ/みかん入りトマトソース/こまつな/ブロッコリー/もやし/玉葱/えのきだけ/さくらん	クロワッサン 牛乳	10時 牛乳(幼・乳)
9 /土	こはん ぶりのてりやき うの花炒め ゆかり和え かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	水穏穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/ウエハース	ぶり/鶏若鶏肉ひき肉/おかから(新製法)/たまご/油揚げ/牛乳	にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ゆかり/西洋かぼちゃ/玉葱/グレープフルーツ/banana	果物(banana) Caウエハース 牛乳	10時 牛乳(幼・乳)
11 /月	夏野菜カレー(麦飯) 大根とツナのサラダ わかめスープ 冷凍みかん	水穏穀粒(精白米)/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/こま油/わらび粉/ん粉/三温糖/ピスケット	豚丼(脂身付き)/脱脂粉乳/プロセスチーズ/まぐろ缶詰(水煮缶詰)/わらび粉/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/かぼちゃ/なす/トマト缶詰/りんご/ブロッコリー/だいこん/きゅうり/こまつな/みかん	わらび餅 棒ピスケット 牛乳(乳児)	10時 牛乳(幼・乳)
12 /火	黒糖ロールパン めかじきのがーリックフライ 野菜ソテー ^{トマトと卵のスープ} バナナ	ロールパン/薄力粉/パン(乾燥)/なたね油/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/かたくり粉/じゃがいも	めかじき/たまご/ベーコン/牛乳/ボンレスハム/プロセスチーズ	にんにく(りん茎)/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/トマト/バナナ/えだまめ	カラフルボテト 牛乳(乳児)	10時 牛乳(幼・乳)
13 /水	こはん 鶏のみぞ焼き 五色磯和え オクラの味噌汁	水穏穀粒(精白米)/こま油/なたね油/板こんにゃく/三温糖/じゃがいも/せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き鶏/焼きのり(きざみのり)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	こぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/オクラ	ヨーグルト せんべい	10時 牛乳(幼・乳)
14 /木	スパティミートソース 大豆サラダ モロヘイヤスープ メロン	スパティミートソース/大豆サラダ/モロヘイヤスープ/メロン	豚ひき肉/プロセスチーズ/大豆(国産、乾)/木綿豆腐/牛乳/ちりめんじゃこ/乳酸菌飲料	にんにく/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト/きゅうり/モロヘイヤ/メロン/こまつな	おにぎり(じゃこ・青菜) カルビス	10時 牛乳(幼・乳)
15 /金	枝豆こはん いわしのさんがあげ 肉じゃが ごま和え 茄子の味噌汁 オレンジ	水穏穀粒(精白米)/薄力粉/なたね油/じゃがいも/しらたき/三温糖/こま(すりごま)/ロールパン	まいわし/豚ひき肉/たまご/焼きのり/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/牛乳	えだまめ/カットわかめ/しょうが/ねぎ/玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/キャベツ/なす/バレンシアオレンジ	メロンパン 牛乳	10時 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		
19 /火	焼肉サンド きゅうりとトマトのサラダ ひじきのスープ グレープフルーツ	コッペパン/マーガリン/なたね油/三温糖/さつまいも/かたくり粉/ひじきのスープ	豚モモ(脂身付吉)/クリーミチーズ/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/すり	玉葱/しょうが/レタス/トマト/きゅうり/パセリ/にんじん/ほうれんそう/グレープフルーツ	カレーピーフン するめ 牛乳	10時 牛乳(幼・乳)
20 /水	こはん さばの味噌煮 鶏と根菜の煮物 おひたし ニラと生揚げの味噌汁 すいか	水穏穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/板こんにゃく/とうもろこし缶詰(リトル)・とうもろこし(冷凍)/無塩バター/薄力粉	まさば/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/たまご/ヨーグルト(ドリッパー)	しょうが/ごぼう/にんじん/たいこん/さやえんどう/おひたし/こうじ/玉葱/すいか	コーンマフィン 飲むヨーグルト	10時 牛乳(幼・乳)
21 /木	コーンこはん(きび入り) ケーキハンバーグ グリーンサラダ ミニストローネ ふどう	水穏穀粒(精白米)/きび(精白粒)/とうもろこし(冷凍)/パン粉(生)/かたくり粉/じゃがいも/無塩バター/なたね油/グレープ	豚ひき肉/脱脂粉乳/たまご/牛乳/ショルダーバーコン	玉葱/にんじん/ミニトマト/さやえんどう/レタス/きゅうり/ブロッコリー/にんにく/セロリー/キャベツ/トマト缶詰(ミックス)・ぱくとう/ぶどう/りんご	グレープ リンゴジュース	10時 牛乳(幼・乳)
22 /金	冷やしきつねうどん 納豆とじゅこの天ぷら わらとおかか和え バナナ	干しとうどん(乾)/三温糖/納豆(金時豆)/わらとおかかのおかか和え	油揚げ/ちりめんじゃこ/糸引納豆/たまご/いんげんまめ(乾)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)	干し椎茸/ねぎ/ほうれんそう/にんじん/玉葱/しそ葉/オクラ/きゅうり/バナナ/にんにく/青ビーマン	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児)	10時 牛乳(幼・乳)
23 /土	こはん 鶏のねぎみそ焼き さつま芋と豚肉の煮物 オレイン草と蒟蒻のごま和え 豆腐となめこの味噌汁 冷凍みかん	水穏穀粒(精白米)/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/さつまいも/三温糖/板こんにゃく/こま(すりごま)/ワッフルカットドリッパー	水穏穀粒(精白米)/なたね油/木綿豆腐/牛乳	しろさけ/豚モモ(脂身付)・木綿豆腐/牛乳	ねぎ/玉葱/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/葉ねぎ/なめこ/みかん	10時 牛乳(幼・乳)
25 /月	ドライカレー ごぼうサラダ はんぺんと小松菜のスープ すいか	ドライカレー/ごぼうサラダ/はんぺんと小松菜のスープ	水穏穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/パン粉(卵黄型)/ごま(りり)	豚ひき肉/ポンレスハム/パン粉(生)/牛乳/プロセスチーズ	うめん チーズ 牛乳(乳児)	10時 牛乳(幼・乳)
26 /火	豚骨食パン(ドリーム&マリリン) 手とアスパラソテー ^{ミニトマト} ワントンスープ グレープフルーツ	ライ麦パン/いちごシャム(低糖度)/マリリン/手とアスパラガス/ミニトマト/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツアイ/もやし/グレープフルーツ	ライ麦パン/いちごシャム(低糖度)/マリリン/手とアスパラガス/ミニトマト/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツアイ/もやし/グレープフルーツ	玉葱/にんじん/きゅうり/玉葱/牛乳/脱脂粉乳	米粉のスコーン 牛乳	10時 牛乳(幼・乳)
27 /水	こはん 鶏の香味焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草のナムル 大根の味噌汁 オレンジ	水穏穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/こま油/こま(りり)/せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんにく/しょうが/なす/にんじん/ねぎ/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	フルーツヨーグルト せんべい	10時 牛乳(幼・乳)
28 /木	冷やし中華 かぼちゃサラダ ショアバナナ	中華めん(生)/なたね油/かたくり粉/三温糖/こま油/マヨネーズ(卵黄型)	ボンレスハム/たまご/プロセスチーズ/ヨーグルト(ドリッパー)/牛乳	さくらうり/にんじん/トマト/西洋かぼちゃ/えだまめ(ゆで)/バナナ/みかん/レードユース	ミートライス みかんジュース	10時 牛乳(幼・乳)
29 /金	雑穀こはん あじフライ 切り干し大根の炒め煮 おひたし 豚汁 ふどう(デラ)	水穏穀粒(精白米)/きび(精白粒)/あわむぎ(押麦)/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/三温糖/こま油/じゃがいも/とうもろこし	まあじ/たまご/さつま揚げ/かつお加工品(かつお節)/豚モモ/おひたし/豚汁/ふどう(デラ)	にんじん/切干した大根/にんじん/さやいんげん/ほうれん草/大根/豚汁/ふどう	ゆでとうもろこし カルビス	10時 牛乳(幼・乳)
30 /土	麻婆ライス 春雨サラダ チングン菜のスープ メロン	水穏穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/こま油/綠豆はるさめ/メロン	木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/わかめ/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チングンツアイ/メロン	クロワッサン 牛乳	10時 牛乳(幼・乳)



園の畠での収穫、地場産のとうもろこしやお野菜を給食に取り入れる予定です。その場合はおやつが変更になる場合があります。
とうもろこしは、子どもたちが皮むきをしています。

- *5日～：じゃが芋堀り(天候により)
- *7日：七夕会(七夕メニュー)
- *16日：サンサンまつり
- *21日：お誕生日会
- *28日：調理保育(ばんだ組)
- *29日：調理保育(らいおん組)

<平均摂取量> ※献立は材料の都合
＊3歳未満児：567kcal により変更する場合があります。
＊3歳以上児：630kcal 合があります。