



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で、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦わら」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 *
暑さに負けない体力

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ずに食べましょう。

園でも5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。



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。



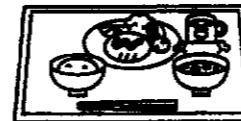
☆体重1kgについて
毎日の水分必要量

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

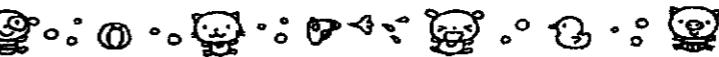


③食べものを消化吸収するときにできる燃焼水



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15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、「クッキー」を作りました。いろいろな形をした型抜きのクッキーや、自分で好きな形を作ったクッキーなど様々でした。お家でも親子でクッキーを作ってみませんか?

<材料(約15個分)>

- ・マガリソ…大さじ4と1/3 ①マガリソを室温でやわらかくしておく。
- ・三温糖…大さじ4 ②ボリ袋に全ての材料を入れ練る。
- ・牛乳…大さじ1と1/3 (練りすぎないように気をつける。)
- ・小麦粉…1カップと2/5 ③生地を好きな形にしたり、生地を伸ばして型抜きをする。
- ・バニラエッハ…少々 ④手につく場合は手粉をつける。
- ・手粉用の小麦粉…少々 (170~180°Cのオーブンで15~20分焼く)

*調理保育の詳しい様子は6/15の給食ブログをご覧ください。

「土用丑の日」のいわれ

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用(どうよう)の丑(うし)の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心掛けましょう。

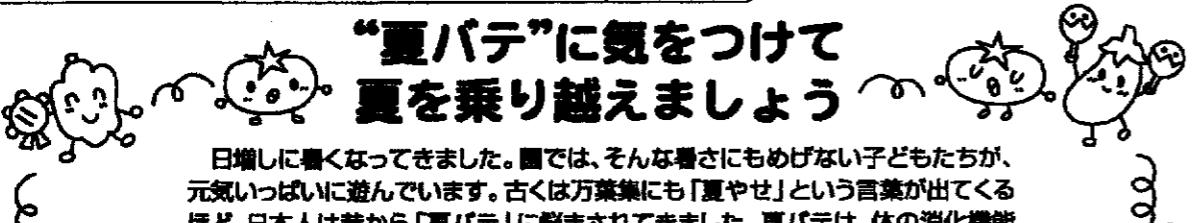
匂の味 あんずジャム うめジュース

先月、らいおん組さんで、匂の梅を使い、「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穴を開けました。キッチンペーパーで水分を拭き取り、ポリ袋に入れ一晩凍らせます。その後、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。

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♪

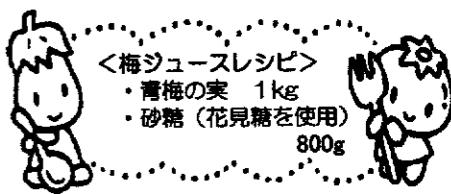
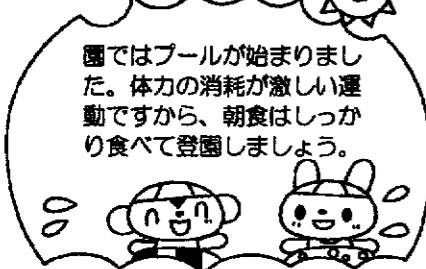
また、今月はらいおん組さんで「あんずジャム」作りを行う予定です。

<梅ジュースレシピ>
・青梅の実 1kg
・砂糖(花見糖を使用) 800g



食中毒に気をつけましょう!!

食中毒というと、飲食店の食事が原因だと思われがちですが、家庭での食事が原因の食中毒が増えています。ただ、家庭での発生では、症状が軽かったり、発症する人が少ないとから、風邪や寝冷えなどと思われがちなため、食中毒とは気づかれずに重症化してしまう場合があります。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・殺す」です。三原則を守って、家庭から食中毒をなくしましょう!

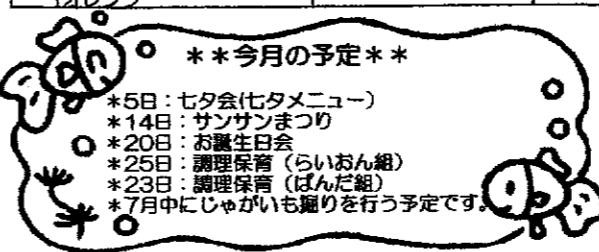


平成23年 7月分 予定献立表

太陽の子保育園

日/ 曜 月	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 月	焼肉サンド キーリーとトマトのサラダ アロカリート豆腐のスープ バナナ	コッペパン/なたね油/三温麺/ごま油/Feせんべい/水穂穀粒(精白米)	豚モモ(脂身付き)/クリムチーズ/木綿豆腐/牛乳/油揚げ/ちりめんじゃこ	玉葱/しょうが/キャベツ/トマト/きゅうり/ブロッコリー/パナナ/切干したいこん/にんじん/温州蜜柑入りドレース	切り干し大根の漬けご飯 みかんジュース 牛乳(幼・乳)
3 火	こはん めだいの西京焼き 肉じゃが 磯和え 味噌汁(カツえんどう) グレープフルーツ	水穂穀粒(精白米)/三温麺/なたね油/じゃがいも/じらす若/全粒粉ピスケット	めだい/豚肩(脂身付き)/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/たまご/ペーパン/プロセスチーズ	しょウガ/玉葱/にんじん/さやいんげん/はくさい/こまつな/スナップ豆/とう/カットわかめ/グレーフルーツ/パセリ	チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)
4 水	ドライカレー 海藻サラダ ひじきのスープ オレンジ	水穂穀粒(精白米)/おむすぎ(押搾)/なたね油/かたくり粉/塩せんべい/全粒粉ピスケット	豚ひき肉/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく(りん茎)/しょウガ/玉葱/にんじん/干しあどう/グリンピース/レタス/きゅうり/カットわかめ/ほうれんそう/パレンシアオレンジ	ヨーグルト ピスケット 牛乳(幼・乳)
5 木	七夕そうめん 鶏の醤油漬け さつま芋サラダ すいか ショア	そうめん/ひやむぎ(軽)/三温麺/なたね油/かたくり粉/揚げ油/さつまいも/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ(卵黄型)/衛生ボーロ/塩せんべい	たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルトトリック/牛乳	干し椎茸/ごまつな/オクラ/にんじん/ミニトマト/しょウガ/きゅうり/りんご/アガベ/りんご入りドレース/ひどうストレートジー	七夕せんべい 牛乳(幼・乳)
6 金	ゆかりこはん 鮭の照焼き 五色糸 磯和え 茄子とみょうがの味噌汁 さくらんぼ	水穂穀粒(精白米)/なたね油/鮭こにゃく/三温麺/全粒粉ピスケット/食パン/ソフトタイプマーガリン/いちごジャム(低糖度)	しろさけ/焼青竹輪/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳	ゆかりこ/ごぼう/にんじん/だけのこ/さやいんげん/りょくとうもやし/ほうれんそう/玉葱/なす/みょうが/さくらんぼ(園庭)	ジャムサンド 牛乳
7 土	スマグティーナボリタン コーンサラダ タケノ葉とはんぺんのスープ グレープフルーツ	スマグティイ/なたね油/どうもろこし(冷凍)/カステラ	豚モモ(脂身付き)/はんぺん/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/エリンギ/きゅうり/キャベツ/チングンツアイ/グレープフルーツ/パナナ	豆乳ソフトケーキ 果物(バナナ) 牛乳 牛乳(幼・乳)
9 月	中華丼 春雨サラダ とうがんのスープ 冷凍みかん	水穂穀粒(精白米)/なたね油/こま油/かたくり粉/緑豆はるさめ/エハース/じゃがいも/揚げ油(菜種)/三温麺	豚モモ(脂身付き)/なると/うずら卵(水煮缶詰)/ポンレスハム/牛乳/鶏若鶏肉ひき肉	しょウガ/たけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲンツアイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/味ねぎ/とうがん/温州蜜柑(普通生)/ねぎ/えだまめ	じゃが芋の肉味噌あんかけ 牛乳(乳児)
10 火	チーズフランスパン カレイののトドリーヌース チーズとアスパラソテー ワンタンスープ メロン	フランスパン/かたくり粉/薄力粉/揚げ油/無塩バター/じゃがいも/とうもろこし/なたね油/わんぱんの皮/こま油/Feせんべい/水穂穀粒	プロセスチーズ/まがれい/クリーム(乳脂肪)/豚モモ(脂身付き)/牛乳/ベーコン	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/にんじん/アスパラガス/干し椎茸/ねぎ/しょウガ/チングンツアイ/りょくとうもやし/メロン(園庭)/にんにく(りん茎)	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児)
11 水	こはん 鶏内の香味焼き 五目豆煮 しらす和え かぶの味噌汁 オレンジ	水穂穀粒(精白米)/板こんにゃく/三温麺/全粒粉ピスケット/とうもろこし/伍拾(クリム)/無塩バター/薄力粉/とうもろこし(冷凍)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/大豆(国産、乾)/こんぶ/しらす干し(半乾燥品)/油揚げ/牛乳/たまご	玉葱/にんにく(りん茎)/しょウガ/にんじん/こぼう/干し椎茸/ほうれんそう/アラカラ/もやし/かぶ/かぶ(葉)/パレンシアオレンジ	コーンマフィン 牛乳(乳児)
12 木	ジャージャー麺 じょと大根の中華酢和え にらたまスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/こま油/三温麺/かたくり粉/ごまいり/衛生ボーロ/塩せんべい	豚ひき肉/ひじき/かに風味かまぼこ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく(りん茎)/しょウガ/にんじん/玉葱/干し椎茸/だけのこ/ねぎ/きゅうり/たいこん/きょうな/にら/バナナ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
13 金	こはん さわらのねぎみそ焼き かほちゃんの甘煮 オクラとキバナのおひたし もずくの味噌汁 プラム	水穂穀粒(精白米)/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/三温麺/塩せんべい/ロールパン	さわら/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)/牛乳	ねぎ/西洋かほちゃん/キャベツ/オクラ/こまつな/にほんすもも	うすまきパン 牛乳(幼・乳)
17 火	ホットドック(セルフ) ミモザサラダ(17.24) トマトシチュー グレープフルーツ	コッペパン/マヨネーズ(卵黄型)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/Feせんべい/水穂穀粒(精白米)/ごま(り)	ウインナー/たまご/豚モモ(脂身付き)/牛乳/ちりめんじゃこ	スナップえんどう/キャベツ/リコゴジュース	あにぎり(じゃこ・青菜) 牛乳(幼・乳)
18 水	こはん ぶりのくわ焼き 茄子の味噌炒め 磯和え 豚肉とごぼうの味噌汁 すいか	水穂穀粒(精白米)/三温麺/なたね油/衛生ボーロ/かたくり粉	ぶり/焼きのり(きざみのり)/豚モモ(脂身付き)/牛乳/するめ	しょウガ/ねぎ/なす/にんじん/さやいんげん/りょくとうもやし/こまつな/たいこん/ごぼう/すいか/西洋かほちゃん(冷凍)	かほちゃんもち(みたらし)するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

日/ 曜 月	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 木	冷やしきつねうどん 木	牛しうどん(乾)/三温糖/魔力粉/揚げ油(菜種)/かたくり粉/ウエハース/Feせんべい	蒸しかまぼこ/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	干し椎茸/ねぎ/ほうれんそう/にんじん/だいこん/葉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ゆかり/バナナ	ヨーグルト ごませんべい 牛乳(幼・乳)
20 金	カラフルえびピラフ 金	水穂穀粒/おむすぎ/無塩バター/たまね油/フライドポテト/はるさめ/とうもろこし(クリーム)/マヨネーズ/魔力粉/とうもろこし/缶詰/ビスケット/ワッフル(カーネル)トマト	ハム/しばえび/鶏肉モモ(皮付)/トマト/はるさめ/とうもろこし/ひじき/まぐろ缶詰/ひつお加工品(かつお節)/きゅうり/ミニトマト/牛乳/ヨーグルトドリッパー	にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/青ビーマン/赤ビーマン/レモン(果汁、生)/きゅうり/ミニトマト/ぶどう	クレープ ジョア 牛乳(幼・乳)
21 土	こはん ぎんたらの煮付け 野菜のこま和え 土	水穂穀粒(精白米)/三温麺/こま油/こま(すりこま)/クロワッサン	ぎんたら/木綿豆腐/牛乳	しょウガ/れんこん/にんじん/ほうれんそう/りょくとうもやし/玉葱/葉ねぎ/なめこ/バレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳
23 月	あんかけチャーハン 竹輪とわらの中華酢サラダ 月	水穂穀粒(精白米)/なたね油/竹輪とわらの中華酢サラダ/とうがんのスープ/冷凍みかん	たまご/豚肩(脂身付き)/油/こま油/かたくり粉/竹輪とわらの中華酢サラダ/とうがんのスープ/冷凍みかん	しょウガ/たけのこ(ゆで)/にんじん/りょくとうもやし/玉葱/葉ねぎ/とうがん/温州蜜柑(普通、生)	マカロニ二きなこチーズ 牛乳(乳児)
24 火	豚厚食パン(ヤム・マーカリ) めかじきの変り焼き アスパラ入り野菜ソテー 火	ライ麦パン/マーガリン/マヨネーズ/乾燥マッシュポテト/無塩バター/ピーフンスープ/メロン	めかじき/ショルダー/ベーコン/木綿豆腐/牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/油揚げ	ブルーベリー(ジャム)/にんじん/キャベツ/アスパラガス/干し椎茸/ねぎ/しょウガ/チングンツアイ/メロン(温室)/さやえんどう	きつねこはん 牛乳(乳児)
25 水	なす入りスマティミート スパゲッティ/大根サラダ 水	スマグティイ/なたね油/スパゲッティ/大根サラダ/モロヘイヤースープ/バナナ	豚ひき肉/プロセスチーズ/マヨネーズ/大根(菜種)/こま油/塩せんべい/じゃがいも/かたくり粉/魔力粉/マヨネーズ(卵黄型)	にんにく(りん茎)/しょウガ/スパゲッティ/にんじん/ローリエ/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/なす/だいこん/きゅうり/モロヘイヤ(茎葉)/バナナ/キャベツ/ねぎ/しょウガ	ボテトたこ揚げ 牛乳(乳児)
26 木	枝豆こはん パンパンジー ^ミ 木	水穂穀粒/こま(すりこま)/三温麺/こま油/モロヘイヤースープ/バナナ	枝豆/木の芽(皮付)/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	えだまめ(冷凍)/カットわかめ/しょウガ/ねぎ/きゅうり/にんじん/りょくとうもやし/にら/ミニトマト/玉葱/レタス/バレンシアオレンジ	ヨーグルト 手作り心菓子 牛乳(幼・乳)
27 金	こはん いわしのさんがあげ 小松菜とキバナのおろしあえ オクラと生揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水穂穀粒(精白米)/なたね油/揚げ油(菜種)/こま油/塩せんべい/じゃがいも/かたくり粉/魔力粉/マヨネーズ(卵黄型)	水穂穀粒/こま油/豚肉(皮付)/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょウガ/ねぎ/ごぼう/にんじん/さやいんげん/にんじん/にんじん/りょくとうもやし/にら/ミニトマト/玉葱/レタス/バレンシアオレンジ	ゆでとうもろこしカルビス 牛乳(幼・乳)
28 土	ロールパン ハンバーグ グリーンサラダ ミニトマト かぼちゃスープ 土	ロールパン/パン粉(生)/かたくり粉/なたね油/無塩バター/塩せんべい	豚ひき肉/ひじき/脱脂粉乳/たまご/牛乳/クーリム(乳脂肪)/ヨーグルト(ドリッパー)	玉葱/にんじん/レタス/きゅうり/ブロッコリー/牛乳/ミニトマト/西洋かぼちゃ/バナナ/温州蜜柑(普通、生)	せんべい 果物(冷凍みかん) 牛乳
30 月	夏野菜カレー(麦飯) 大豆サラダ わかめスープ すいか	水穂穀粒(精白米)/おむすぎ(押搾)/大豆(国産、乾)/木綿豆腐/牛乳/するめ	豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/セロリ/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/アスパラガス/さやうり/カットわかめ/ほうれん草/ひめねぎ(乾)	そうめん(冷)するめ牛乳(乳児)	
31 火	こはん あじフライ 火	水穂穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(生)/揚げ油(菜種)/なたね油/三温麺/じゃがいも/衛生ボーロ/ソフティップマーガリン/甘納豆(あずき)	まあじ/たまご/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/おから(新製法)	にんじん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/くさくさい/玉葱/さやえんどう/バレンシアオレンジ	おからと小豆のスコーン牛乳(乳児)



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ります。
とうもろこしは、子どもたちが皮むきを行っています。

*5日: 七夕会(七夕メニュー)

*14日: サンサンまつり

*20日: お誕生日会

*25日: 調理保育(らいおん組)

*23日: 調理保育(ばんだ組)

*7月中にじゅうがいも掘りを行います。

<平均摂取量>
※献立は材料の都合
*3歳未満児: 562kcal
により変更する場合があります。
*3歳以上児: 612kcal

合があります。