

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2013.7.1

7月号
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。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脱話が思い浮かびます。この里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～



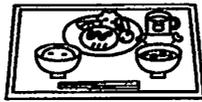
体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多のですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

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水やお茶をコップ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。

★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)



“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きました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。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らせてしまいます。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。

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ことから、風邪や腹痛などと思われがちなので、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!

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、朝食はしっかりと食べて登園しましょう。

★調理保育★(くま組)

先月14日、くま組さん(4歳児)になって初めての調理保育を行い、「すいかポンチ」作りをしました。包丁の練習で取り入れたメニューで、今回は食事用のナイフを使ってフルーツを切り、すいかはスプーンでくり抜いて器にしました。メロン、バナナ、パイナップル、もも缶をグループごとに分かれて切り、果物を持つ手は「猫の手」で練習をしました。みんなとっても真剣に上手に切っていましたヨ。すいかの器に、みんなで作ったフルーツを入れてできあがり♪ばんだ組さん、らいおん組さんの分も作り、給食のデザートとして食べました。子どもたちも楽しかったようで、しばらくフルーツポンチの話題が出ていましたね。

<菜園活動>

園の畑では、少しずつ収穫が始まりました。とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、ズッキーニ、ナス、トマト、枝豆、ゴーヤがグングン大きくなっています。今月は、じゃが芋堀りも天気の良い日に行う予定です。

旬の味 あんずジャム うめジュース

先月、らいおん組さんと、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あけました。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した。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と「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

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 |
|---------|---|--|---|--|------------------------|
| | | 脂や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 月 | チンジャウロースー茸 ピーマンサラダ オレシ オレシ | 水稲穀類(精白米)・おろし き(押麦)・なたね油/三 重油/かたくり粉/ビー フン/マヨネーズ(卵黄 製)・ソーダクラッカー ・マーガリン/薄力粉 | 豚モモ(脂身付)・ポ ンレスハム/木綿豆腐/牛 乳/たまご/カテージチ ーズ | にんにく(りんご)・しょう が/玉葱/たけのこ(ゆで) /干し椎茸/ベーコン/干 ししいたけ/チンゲン 菜/きゅうり/チンゲ ンサイ/パレンシアオレ ンジ | チーズドロップクッキー 牛乳(乳児) |
| 2 火 | ホットドッグ(幼)・セルフ フレッシュサラダ コンシチュー バナナ | 卵/小麦粉/なたね油/し ゃが/も/薄力粉/マ ヨネーズ/とうもろこ し(冷凍)/とうもろこ し(卵) | ウィンナー/鶏ささみ肉 モ(皮付き)/スキムミルク /牛乳 | にんにく/キャベツ/き ゃうり/にんにく(りんご) /玉葱/ブロッコリー/バナ ナ/ポテト/トマトジュ ース | 切り干し大根の混ぜこぼ みかんジュース |
| 3 水 | ごはん めだいの香味焼き 五色煮 おひだし かぶの味噌汁 ブルーベリー | 水稲穀類(精白米)・三 重油/ごま(すりごま)・ごま 油/なたね油/板こんに ゃく/ソーダクラッ カー/とうもろこし | めだい/鯖さけ/かつ お加工品(かつお節)/油 揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨー グルト | しょうが/ねぎ/にんにく (りんご)/ごぼう/にんじん /たけのこ/さやいんげん /ほうれんそう/りょくこ うもやし/玉葱/かぶ/か ぶ(凍)/グレープフル ーツ | ヨーグルト ゆでとうもろこし |
| 4 木 | しそひきごはん 生揚げの和風グラタン さつま芋のオレシ スティックきゅうり すまし汁 さくらんぼ | 水稲穀類(精白米)・三 重油/ごま(すりごま)・ごま 油/なたね油/板こんに ゃく/衛生ポロ/ロー ルパン | ひじき/生揚げ/豚ひ き肉/ピザチーズ/牛乳 | ゆかり/玉葱/えのきたけ /ひなめしめし/薄力粉 ・薄力粉/衛生ポロ/ロ ールパン | スイートルールパン 牛乳(乳児) |
| 5 金 | 七草粥 鶏肉の塩焼 ポテト 三色なます すいか | 三草粥(ひやむぎ(節) ・三草粥)・鶏肉(塩焼) ポテト/玉葱/豆 腐/フライドポテト/か ん(白)/塩せんべい | 鶏肉(脂身付)・牛 乳 | 干し椎茸/オクラ/にん じん/ミニトマト/しょう が/きゅうり/だいこん/す いか/アボカド/豆 腐/パイン/ゆかり/塩 せんべい | 七草粥 牛乳(乳児) |
| 6 土 | ごはん ぎんだらの煮付け 人参のきんぴら ゆかり和え 芋とほうろち味の味噌汁 | 水稲穀類(精白米)・三 重油/ごま(すりごま) /じゃがいも/Fe塩せん べい/ケキドーナツ | ぎんだら/牛乳 | しょうが/にんにく/キャ ベツ/きゅうり/ゆかり /玉葱/ほうれんそう/パ レンシアオレシ | 焼きドーナツ 牛乳 |
| 8 月 | 夏野菜カレー(煮飯) グリーンサラダ もずくスープ 冷菜みかん | 水稲穀類(精白米)・お ろし(押麦)・なたね油/な たね油(揚げ油)/とう もろこし(冷凍)/薄力 粉/薄力粉/全粒粉ビ スケット/すりごま/こ し | 豚(脂身付)・スキムミ ルク/ピザチーズ/もず く(凍/塩)・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/なす/トマト水風/り んご(生)/えだまめ/レ タス/きゅうり/サニ ーレタス/ごま(すりご ま)/みかん(生) | 味噌汁 牛乳(幼・乳) |
| 9 火 | 食パン ジャム・マーガリン めかじきの盛り焼き アボカド入り野菜ソテー たまごスープ バナナ | 食パン/マーガリン/ マーガリン/マヨネーズ (卵黄製)/乾燥マッシュ ポテト/薄力粉/とう もろこし(冷凍)/かた くり粉/せんべい/じゃ がいも | めかじき/ベーコン/た まご/牛乳 | にんにく/キャベツ/ブ ロッコリー/玉葱/チン ゲンサイ/バナナ | 焼きドーナツ 牛乳(幼・乳) |
| 10 水 | ごはん 中巻チキン れんこんのきんぴら 鶏肉と生揚げの味噌汁 | 水稲穀類(精白米)・ご ま(すりごま)・ごま油/ 三重油/ソーダクラッ カー/薄力粉/薄力粉/マ ヨネーズ(卵黄製)/生 揚げ(卵) | 鶏肉(脂身付)・鶏 ささみ(骨付き)/生 揚げ/牛乳/たまご | 玉葱/にんにく(りんご) /しょうが/れんこん/に んじん/りょくこ/ほう れんそう/オクラ/干 しぶどう/あんず | 手作りジャムサンド 牛乳(乳児) |
| 11 木 | スパゲティ・ミニトマト 大根とツナサラダ モロヘイヤスープ メロン | スパゲティ/なたね油/ ごま油/塩せんべい/ とうもろこし(冷凍)・(乾 世)・マーガリン/グラ ニュー糖/CG7 | 豚ひき肉/ピザチ ーズ/ツナ(水風)・(生) /木綿豆腐/牛乳/ヨ ーグルト(卵黄製) | にんにく(りんご)・しょう が/セロリ/にんじん/玉 葱/トマト水風(アイス) /だいこん/きゅうり/モ ロヘイヤ(冷凍)/メロン(凍 結) | 手作り餃子 餃子ヨーグルト |
| 12 金 | きびごはん 豚の揚げたし 肉じゃが ゆで大根とわおの酢の物 小松菜の味噌汁 オレシ | 水稲穀類(精白米)・き び(精白粉)/かたくり粉/ 薄力粉/なたね油(揚げ 油)/三重油/なたね油 /じゃがいも/しらたき /全粒粉ビスケット | まいわし/豚モモ(脂身 付)/油揚げ/牛乳/プロ セスチーズ | 玉葱/にんにく/さやい んげん/きゅうり/切干し だいこん/ごま(すりご ま)/ごま油/パレン シアオレシ | マカロニきなこ チーズ 牛乳 |
| 13 土 | あんかけ炒飯(コッ チン) 春雨サラダ にらと豆腐のスープ バナナ | 水稲穀類(精白米)・とう もろこし(冷凍)/なたね 油/ごま油/かたくり粉/ 薄力粉/薄力粉/薄力粉 /全粒粉ビスケット | 鶏肉(脂身付)・ポ ンレスハム/木綿豆腐/ 牛乳 | しょうが/たけのこ(ゆ で)/にんにく/りょくこ うもやし/チンゲンサイ/ 干し椎茸/きゅうり/玉 葱/にら/バナナ | クロフッサン 牛乳 |
| 16 火 | ごはん ぶりのくわ焼き 雑煮の煮物 おひだし なすの味噌汁 グレープフルーツ | 水稲穀類(精白米)・三 重油/板こんにゃく/全粒 粉ビスケット/薄力粉 /ごま(すりごま)/なた ね油(揚げ油) | ぶり/さつま揚げ/かつ お加工品(かつお節)/油 揚げ/牛乳/たまご/お か(凍/塩)/豆腐 | しょうが/ねぎ/ごぼ う/にんにく/だいこん/さ やいんげん/ごま(すり ごま)/ごま油/はく さい/玉葱/なす/グ レープフルーツ | ごまおからドーナツ 牛乳(乳児) |

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 |
|---------|--|--|--|---|------------------------|
| | | 脂や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 水 | ハムチーズオムレツ(2色) ポテトサラダ ホクホクビーンズ メロン | 食パン/マーガリン/な たね油/無塩バター/薄 力粉/かりんとう(白)/水 稲穀類(精白米) | ポテト/玉葱/ほうれん そう/きゅうり/チン ゲンサイ/パレンシアオ レシ | にんにく/キャベツ/き ゃうり/にんにく(りんご) /玉葱/ブロッコリー/バナ ナ/ポテト/トマトジュ ース | チーズドロップクッキー 牛乳(乳児) |
| 18 木 | 冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ ジャブ | 中華めん(生)/なたね 油(揚げ油)/なたね 油/三重油/ごま油/揚 げせんべい | 中華めん(生)/なたね 油(揚げ油)/なたね 油/三重油/ごま油/揚 げせんべい | ポテト/玉葱/ほうれん そう/きゅうり/チン ゲンサイ/パレンシアオ レシ | 切り干し大根の混ぜこぼ みかんジュース |
| 19 金 | ごはん 豚のねぎみそ焼き いそ煮 ごま和え 豆腐とわかみそ汁 すいか | 水稲穀類(精白米)・なた ね油/マヨネーズ(卵黄 製)/三重油/ごま(すり ごま)/衛生ポロ/フ ラノール/マーガリン/ グラニュー糖 | しょうが/ひじき/さつ ま揚げ/油揚げ/木綿豆 腐/牛乳 | しょうが/ねぎ/にんにく (りんご)/ごぼう/にんじん /たけのこ/さやいんげん /ほうれんそう/りょくこ うもやし/玉葱/かぶ/か ぶ(凍)/グレープフル ーツ | ヨーグルト ゆでとうもろこし |
| 22 月 | ドライカレー ごぼうサラダ はんぺんスープ バナナ | 水稲穀類(精白米)・お ろし(押麦)・なたね油/ とうもろこし(冷凍)/マ ヨネーズ(卵黄製)/ごま (すりごま)/全粒粉ビス ケット/そうめん | 豚ひき肉/ポンレスハ ム/あらははんぺん/牛 乳/すめ | にんにく(りんご)・しょう が/玉葱/にんじん/干し 椎茸/ごぼう/きゅうり /ごま(すりごま)/パイン アップル/小葱/干し椎 茸 | スイートルールパン 牛乳(乳児) |
| 23 火 | 玄米食パン かき揚げ かき揚げの煮わりソース 芋と野菜のココロ ミニトマト ワンタンスープ・メロン | 玄米/パン/はちみつ/マー ガリン/薄力粉/かたくり 粉/なたね油/三重油/無 塩バター/薄力粉/とう もろこし(冷凍)/なた ね油/せんべい/豆腐 /ごま油/ごま(すりご ま) | かき揚げ/豚モモ(脂 身付)・鶏ささみ(骨付 き)/グルト/大豆(凍 結)・かたくり粉/干し 椎茸 | 玉葱/にんにく/さやい んげん/ミニトマト/干し 椎茸/ねぎ/しょうが/チ ンゲンサイ/りょくこ うもやし/メロン(凍 結) | 七草粥 牛乳(乳児) |
| 24 水 | ごはん 鶏肉の香味焼き 茄子の味噌炒め 鶏肉と生揚げの味噌汁 オレシ | 水稲穀類(精白米)・なた ね油/三重油/ソーダ クラッカー/薄力粉/マ ーガリン | 鶏肉(脂身付)・鶏 ささみ(骨付き)/薄 力粉/牛乳/スキムミ ルク/たまご | 玉葱/にんにく/しょう が/ごぼう/にんじん/た けのこ/さやいんげん/ち んねん/ほうれんそう/だ いこん/オレシ/バナ ナ/レモン(果汁) | 焼きドーナツ 牛乳(幼・乳) |
| 25 木 | 冷やしきつねうどん 納豆とじゃこの天ぷら 納豆(金時豆) おろしわかみそ汁 バナナ | 干しうどん(凍)/三 重油/薄力粉/なたね油 (揚げ油)/塩せんべい/精 白米/無塩バター | 鶏肉(脂身付)・鶏 ささみ(骨付き)/薄 力粉/牛乳/スキムミ ルク/たまご | 玉葱/にんにく/しょう が/ごぼう/にんじん/た けのこ/さやいんげん/ち んねん/ほうれんそう/だ いこん/オレシ/バナ ナ/レモン(果汁) | 餃子 牛乳(幼・乳) |
| 26 金 | にんじんごはん ケキハンバーグ 海苔サラダ ミネストローネ ぶどう(デザート) | 水稲穀類(精白米)・ご ま(すりごま)/パン粉(生) /かたくり粉/じゃがい も/無塩バター/なたね 油/無塩ビスケット/フ レーズ(冷凍) | 豚ひき肉/スキムミ ルク/たまご/牛乳/ベー コン | にんにく/玉葱/さやい んげん/レタス/ブロッ コリー/海苔/じゃがい も/にんにく(りんご)/セ ロリ/キャベツ/トマト ジュース/ぶどう/みかん | 焼きドーナツ 牛乳(幼・乳) |
| 27 土 | 三色ごはん がんもどき 小松菜のあっさり炒め かぼちゃの味噌汁 冷菜みかん | 水稲穀類(精白米)・なた ね油/三重油/かたくり 粉/塩せんべい/全粒 粉ビスケット | 鶏肉(脂身付)・鶏 ささみ(骨付き)/油 揚げ/牛乳 | しょうが/にんにく/さ やいんげん/ごぼう/ご ま(すりごま)/ごま油 /玉葱/西洋かぼち/み かん(生) | 手作りジャムサンド 牛乳(乳児) |
| 29 月 | 中巻チキン ちくわときゅうりのサラダ 冬瓜のスープ すいか | 水稲穀類(精白米)・なた ね油/ごま油/かたくり 粉/とうもろこし(冷凍) /マヨネーズ(卵黄製)/ ごま(すりごま)/全粒 粉ビスケット/マカロニ/無 塩バター | 豚ひき肉/スキムミ ルク/たまご/牛乳/ベー コン | にんにく(りんご)・玉 葱/薄力粉/しょうが/ご ぼう/にんじん/干し 椎茸/ごぼう/きゅうり /ごま(すりごま)/パ インアップル/小葱/干 し椎茸 | 餃子 牛乳(幼・乳) |
| 30 火 | ぶどうパン 鶏肉のピザ焼き コーンサラダ ひじきのスープ グレープフルーツ | ぶどうパン/なたね油/ とうもろこし(冷凍)/か たくり粉/塩せんべい | 鶏肉(脂身付)・鶏 ささみ(骨付き)・薄 力粉/薄力粉/たまご/牛 乳/スキムミルク/脱 脂加糖ヨーグルト | にんにく(りんご)・玉 葱/薄力粉/しょうが/ご ぼう/にんじん/干し 椎茸/ごぼう/きゅうり /ごま(すりごま)/パ インアップル/小葱/干 し椎茸 | ヨーグルト せんべい |
| 31 水 | ごはん おひだし おひだし 二の味噌汁 オレシ | 水稲穀類(精白米)・薄 力粉(生)/なたね油/ 三重油/揚げ油/玉葱 /ソーダクラッカー/とう もろこし | まぶし/たまご/さつ ま揚げ/油揚げ/かつ お加工品(かつお節)/牛 乳/スキムミルク/脱 脂加糖ヨーグルト | にんにく/切干しだい こん/干し椎茸/さやい んげん/ごま(すりご ま)/ごま油/はくさい/玉 葱/にら/パレンシア オレシ | ヨーグルト せんべい |

★今月の5日は「七たまメニュー」です。4、5歳児クラスでは、
天の川をイメージして、お野菜で飾りつけをしたそうめんを
テーブル盛りにして、グループごとに食べる予定です。

＜平均摂取量＞ ※献立は材料の都合により変更する
*3歳未満児：602kcal により変更する
*3歳以上児：565kcal 合があります。