きゅうしょくだより

7月号

2014.7.1
太陽の子保育園

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、七夕やサンサン祭り、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気で乗り切るためにも、規則正しい食生活と十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7日は、汁物にそうめんを入れて給食で出す予定です。

旬の果物が給食にたくさん登場しています。びわ、さくらんぼ、メロン、すいか、ジューシーフルーツなどです。とてもジューシーで美味しいです！また、畑ではトマト、ピーマン、ナスなどの野菜も実が付き始め、給食やおやつの時間に試食しています♪

“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、風邪や寝冷えなどとおもわれがちなため、食中毒と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、家庭から食中毒を無くしましょう。

体に大切な水

～体は「水なし」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。

体全体の水分量の割合は、大人より子どもの方が多いのですが、子供の方が身体活動等、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取るようにしましょう。

★水分補給のポイント…「がぶ飲みしない」こと。
一度に沢山の量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

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食事に伴う汁物からとる。

③食べ物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、飲み物、食べ物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。離乳食を食べたあとにお口をきれいにする程度の湯冷ましや、汗を多くかいた時に与える程度でよいでしょう。

★調理保育(くま組)★

6月19日、くま組さんになってはじめての調理保育を行い「フルーツゼリー」を作りました。棒寒天を使ったゼリーです。
棒寒天の感触を確かめてから、水に浸け細かくちぎって煮溶かし、砂糖とりんごジュースを入れてりんご味の寒天ゼリー液を作りました。硬い棒寒天を水につけると柔らかくなり、それを鍋で煮ていくと溶けてなくなってしまう様子はとても不思議でしたね！
ゼリーに入れるフルーツはメロン・パイナップル・みかん・ブルーベリーです。「ブルーベリーは初めて食べる！」と言っているお友だちも何人もいました。メロンとパイナップルは大人用のフォークを使って一口サイズに切りました。カップに切ったフルーツを入れていくのですが、他のクラスのお友だちの分はメロンは2つ、パイナップルは1つ…と数を数えながら入れ、自分の分は決まった数を入れたらあとは自由に好きなだけ入れました。みかんが多いお友だち、ブルーベリーが多いお友だちなど、人それぞれです。
最後に、寒天ゼリー液をフルーツを入れたカップにお玉ですくって入れました。固まる前の寒天液は少し熱いですが、気をつけながら上手に入れることができましたね。
これを氷水を入れたバットに付け、固まったら完成です！
試食ではみんな美味しいと大満足でした。調理保育が終わってしばらく経ちますが「ゼリー美味しかったね！」「またやりたいね！」と言ってくれています。
調理保育の様子は当日のブログにも載っています♪

梅ジュース作り

6月9日にらいおん組さんで、旬の梅を使い「梅ジュース」を作りました。梅を洗い、へたを取って竹串で梅の表面にたくさん穴を開けます。「先生できたよ～」と持ってきても「あと30個ぐらい穴を開けて！」「まだまだ、あと100個開けて！」と、頑張って穴を開けてもらいました。「疲れたよ～」と言いつつ、2キロの梅にたくさんの穴を開けてくれました。この梅を一度凍らせ、消毒した瓶に砂糖と梅を交互に入れて、厨房の冷蔵庫で寝かせました。毎週水曜日のお昼寝前、ジュースの出来具合を確認しています。もうすぐ完成です！味見が楽しみですね♪

平成26年　7月分　予定献立表

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 3時	おやつ 10時
1／火	チンジャウロース一丼 ビーフンサラダ ｻﾗﾀﾞ菜と豆腐のｽｰﾌﾟ オレンジ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／かたくり粉／ビーフン／マヨネーズ(卵黄型)／塩せんべい／マーガリン／薄力粉	豚モモ(脂身付き)／ボンレスハム／木綿豆腐／牛乳／たまご／カテージチーズ	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／青ピーマン／にんじん／きゅうり／干しぶどう／チンゲンツァイ／オレンジ	牛乳（乳児） チーズドッロプクッキー	牛乳（幼・乳） せんべい
2／水	ごはん めだいのごま焼き 五色煮 野菜のおひたし かぶの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／ごま(すりごま)／なたね油／板こんにゃく／三温糖／ハードビスケット／じゃがいも／マーガリン	めだい／焼き竹輪／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／牛乳	ごぼう／にんじん／たけのこ(ゆで)／さやいんげん／こまつな／はくさい／玉葱／かぶ／かぶ(葉)／グレープフルーツ	新じゃがバター 牛乳	牛乳（幼・乳） ビスケット
3／木	なす入りスパゲティミート 大根サラダ（ツナ） モロヘイヤスープ メロン	スパゲッティ／なたね油／なたね油（揚げ油）／ごま油／Feせんべい／黒砂糖／ごま(いり)	豚ひき肉／ピザチーズ／まぐろ缶詰(水煮)／木綿豆腐／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト／大豆(国産、乾)／煮干し	にんにく(りん茎)／しょうが／セロリー／にんじん／玉葱／トマト水煮（ダイス）／なす／だいこん／きゅうり／モロヘイヤ(茎葉)／メロン(温室)	ヨーグルト 大豆といりこの ごまがらめ	牛乳（幼・乳） せんべい
4／金	ひじきごはん 鶏のコーンフレーク揚げ ごま酢和え はんぺんのすまし汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／かたくり粉／コーンフレーク／ごま(いり)／ソーダクラッカー／フランスパン／マヨネーズ(卵黄型)	ひじき／油揚げ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／あられはんぺん／パルメザンチーズ	干し椎茸／にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／玉葱／こまつな／メロン(温室)	パンせんべい 牛乳	牛乳（幼・乳） クラッカー
5／土	中華丼 野菜の酢味噌和え オクラと生揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま(すりごま)／落生ボーロ／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／なると／うずら卵(水煮缶詰)／生揚げ／牛乳	しょうが／たけのこ(ゆで)／にんじん／はくさい／チンゲンツァイ／干し椎茸／こまつな／もやし／玉葱／オクラ／バナナ／みかん(生)	牛乳 せんべい 果物（冷凍みかん）	牛乳（幼・乳） ボーロ
7／月	七夕ちらし寿司 ｱｯﾌﾟﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 塩ポテト すまし汁(そうめん) ｹﾋﾟｶﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／なたね油／フライドポテト／そうめん・ひやむぎ(乾)／タピオカ／塩せんべい／混パン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／鮭フレーク／たまご／乳酸菌飲料／牛乳／ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)	にんじん／干し椎茸／れんこん／さやえんどう／レタス／ブロッコリー／玉葱／レモン／りんご／こまつな／小ねぎ／みかん、パイン、白桃／メロン	ジョア お星さまパン	牛乳（幼・乳） せんべい
8／火	ロールパン めかじきの変り焼き ほうれんそうとｺｰﾝのｿﾃｰ きのこのスープ すいか	ロールパン／マヨネーズ(卵黄型)／乾燥マッシュポテト／無塩バター／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ボーロ／精白米／三温糖	めかじき／牛乳／鶏挽肉／油揚げ	にんじん／ほうれんそう／玉葱／えのきたけ／ぶなしめじ／チンゲンツァイ／すいか／りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)	きつねごはん リンゴジュース	牛乳（幼・乳） ボーロ
9／水	ごはん 中華風チキン れんこんのきんぴら 磯和え 茄子の味噌汁 グレープフルーツ,すいか	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり)／ごま油／三温糖／かりんとう(白)／食パン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり（きざみのり）／油揚げ／牛乳	玉葱／にんにく(りん茎)／しょうが／れんこん／にんじん／キャベツ／こまつな／なす／グレープフルーツ／すいか／りんご／レモン(果汁、生)	手作りジャムサンド 牛乳	牛乳（幼・乳） かりんとう
10／木	かけうどん（わかめ）皿 フランクフルト かぼちゃサラダ メロン	うどん(ゆで)／なたね油／マヨネーズ(卵黄型)／塩せんべい／さつまいも／なたね油（揚げ油）／三温糖／水あめ／ごま(いり)	豚肉(脂身付き)／生わかめ／フランクフルト／プロセスチーズ／牛乳／かたくちいわし(煮干し)	干し椎茸／ねぎ／ほうれんそう／にんじん／西洋かぼちゃ／きゅうり／干しぶどう／メロン(温室)	変り大学芋 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
11／金	雑穀ごはん 鶏のかば焼き 五目豆煮 カミカミサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／雑穀ミックス／かたくり粉／薄力粉／なたね油（揚げ油）／三温糖／板こんにゃく／なたね油／ビスケット／寒天／小豆	まいわし／大豆(国産、乾)／早煮昆布／油揚げ／牛乳／するめ／豆乳	にんじん／ごぼう／干し椎茸／きょうな／切干しだいこん／玉葱／こまつな／バナナ	豆乳と小豆ようかん するめ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） ビスケット
12／土	焼きそば ほうれん草のナムル ミニトマト アーサ汁 冷凍みかん	蒸し中華めん／なたね油（麺ほぐし用）／なたね油／三温糖／ごま油／ごま(いり)／Feせんべい／ビスケット	豚モモ／あおのり／かに風味かまぼこ／焼きのり（きざみのり）／あおさ(乾干し)／木綿豆腐／牛乳／ヨーグルト	にんじん／玉葱／キャベツ／りょくとうもやし／青ピーマン／ほうれんそう／ミニトマト／ねぎ／みかん(生)	ヨーグルト ビスケット	牛乳（幼・乳） せんべい
14／月	ビビンバ 竹輪とｷｭｳﾘの中華酢和え わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／かたくり粉／ごま油／ごま(いり)／とうもろこし(冷凍)／ハードビスケット／スパゲッティ	豚ひき肉／たまご／サラダ竹輪／牛乳／ショルダーベーコン	しょうが／生ぜんまい(ゆで)／こまつな／にんじん／りょくとうもやし／きゅうり／玉葱／カットわかめ／メロン(温室)／青ピーマン	ﾊﾟﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ 牛乳	牛乳（幼・乳） ビスケット
15／火	玄米食パン はちみつ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏肉のピザ焼き（ﾄﾏﾄｿｰｽ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ入り野菜ソテー ワンタンスープ オレンジ	胚芽パン／はちみつ／マーガリン／なたね油／無塩バター／とうもろこし／わんたんの皮／ごま油／せんべい／精白米)／もち米／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ピザチーズ／豚モモ(脂身付き)／牛乳／きな粉(大豆)	にんにく／玉葱／青ピーマン／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／干し椎茸／ねぎ／しょうが／チンゲンツァイ／もやし／オレンジ／ぶどうジュース	きなこのおはぎ ぶどうジュース	牛乳（幼・乳） せんべい
16／水	ごはん（幼：ﾗｯﾌﾟおにぎり 鮭の照焼き 煮豆（金時豆） モロヘイヤのおひたし 豆腐とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／ウエハース／ソフトビスケット	しろさけ／いんげんまめ(乾)／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	こまつな／にんじん／モロヘイヤ(茎葉)／玉葱／えのきたけ／グレープフルーツ	ヨーグルト 得ビスケット	牛乳（幼・乳） ウエハース
17／木	サラダそうめん 肉じゃが バナナ	そうめん・ひやむぎ(乾)／三温糖／なたね油／じゃがいも／しらたき／Feせんべい／とうもろこし	蒸しかまぼこ／豚モモ(脂身付き)／牛乳／プロセスチーズ／乳酸菌飲料	干し椎茸／ほうれんそう／みかん缶(ｼﾛｯﾌﾟ 濃：ﾚﾄﾙﾄ)／トマト／玉葱／にんじん／さやいんげん／バナナ	ゆでとうもろこし チーズ カルピス	牛乳（幼・乳） せんべい
18／金	わかめごはん さつまあげ いそ煮 三色なます 三つ葉と豆腐のすまし汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり)／なたね油／三温糖／かりんとう(白)／クロワッサン	すけとうだら(すり身)／ひじき／油揚げ／木綿豆腐／牛乳	炊き込みわかめ／にんじん／ごぼう／えだまめ(ゆで)／干し椎茸／さやいんげん／きゅうり／だいこん／玉葱／切りみつば／すいか	クロワッサン 牛乳	牛乳（幼・乳） かりんとう
22／火	ぶどうパン 白身魚の洋風焼き コーンサラダ コロコロ野菜スープ オレンジ	ぶどうパン／なたね油／マヨネーズ(卵黄型)／とうもろこし(冷凍)／じゃがいも／落生ボーロ／生揚げせんべい／こんにゃく／すりごま	まだら／パルメザンチーズ／ベーコン／牛乳	玉葱／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／バレンシアオレンジ	牛乳（乳児） 味噌田楽 揚げせんべい	牛乳（幼・乳） ボーロ
23／水	胚芽ごはん 賀野菜グラタン 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／ごま(いり)／なたね油／無塩バター／薄力粉／緑豆はるさめ／ごま油／クラッカー／マーガリン／三温糖／コーンフレーク	ちりめんじゃこ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳／プロセスチーズ／ボンレスハム／木綿豆腐／たまご	こまつな／玉葱／にんじん／なす／ブロッコリー／きゅうり／りょくとうもやし／にら／グレープフルーツ／温州蜜柑ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ	コーンフレーククッキー みかんジュース	牛乳（幼・乳） クラッカー
24／木	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 すいか ジョア	中華めん(生)／なたね油（麺ほぐし用）／なたね油／三温糖／ごま油／Feせんべい／白玉粉／はちみつ／かたくり粉	ボンレスハム／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)／牛乳／胡ごま豆腐	きゅうり／にんじん／トマト／西洋かぼちゃ／すいか／えだまめ(ゆで)	とうふの白玉（ずんだあん 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
25／金	あんぱんまんライス めかじきのパン粉焼き マカロニフレンチサラダ 野菜のスープ ぶどう（デラ）	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／なたね油／マヨネーズ(卵黄型)／パン粉(乾燥)／マカロニ／ソーダクラッカー／ウエハース	豚ひき肉／ウィンナー／プロセスチーズ／めかじき／牛乳／ラクトアイス(脂肪分低減)	玉葱／にんじん／干しぶどう／ミニトマト／きゅうり／みかん缶(ｼﾛｯﾌﾟ 濃：ﾚﾄﾙﾄ)／キャベツ／さやいんげん／ぶどう	Caウエハース アイスクリーム（ﾗｸﾄｱｲｽ	牛乳（幼・乳） クラッカー
26／土	高野豆腐のそぼろごはん ﾋﾞﾝﾄとｷｭｳﾘのごま酢和え さつま汁（豚肉・ｻﾂﾏｲﾓ） バナナ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／ごま油／ごま(いり)／さつまいも／落生ボーロ／焼きドーナツ	鶏若鶏肉ひき肉／凍り豆腐／ひじき／豚モモ(脂身付き)／牛乳	にんじん／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／きゅうり／玉葱／こまつな／バナナ	焼きドーナツ 牛乳	牛乳（幼・乳） ボーロ
28／月	ごはん お好み焼き風ポークバーグ ぜんまいと油揚げの煮つけ ゆかり和え とうがんの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／パン粉(生)／なたね油／マヨネーズ(卵黄型)／ごま油／三温糖／焼き麩(白玉麩)／ビスケット／薄力粉	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／あおのり／油揚げ／牛乳／ヨーグルト	ねぎ／しょうが(紅生姜)／にんじん／生ぜんまい(ゆで)／キャベツ／きゅうり／ゆかり／玉葱／とうがん／こまつな／メロン(温室)／干しぶどう	牛乳（乳児） ぶどうヨーグルトパン	牛乳（幼・乳） ビスケット（全粒粉）
29／火	ホットドッグ（幼：セルフ グリーンサラダ 白ｲﾝｹﾞﾝと野菜のｽｰﾌﾟ ぶどう（デラ）	コッペパン／なたね油／じゃがいも／塩せんべい／精白米／いりごま	ウィンナー／豚モモ(脂身付き)／いんげんまめ(乾)／牛乳／ちりめんじゃこ	レタス／きゅうり／ブロッコリー／にんにく(りん茎)／にんじん／玉葱／キャベツ／さやえんどう／ぶどう	牛乳（乳児） じゃことゆかりおにぎり	牛乳（幼・乳） せんべい
30／水	きびごはん めだいのくわ焼き 切り干し大根のゆめ煮 野菜のごま和え ニラと芋の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖／なたね油／ごま(すりごま)／じゃがいも／ソーダクラッカー／Feせんべい	めだい／さつま揚げ／油揚げ／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	しょうが／ねぎ／にんじん／切干しだいこん／干し椎茸／さやいんげん／ほうれんそう／りょくとうもやし／玉葱／にら／バレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい	牛乳（幼・乳） クラッカー
31／木	鶏ごぼうごはん じゃこのかき揚（しそ） 小松菜と白菜のおろしあえ ｶﾂｵ入りかきたま汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／押麦／なたね油／無塩バター／とうもろこし／薄力粉／かりんとう(白)／じゃがいも／かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ちりめんじゃこ／たまご／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳／プロセスチーズ	にんじん／しょうが／ごぼう／さやえんどう／玉葱／えだまめ(ゆで)／しそ葉／こまつな／はくさい／だいこん／オクラ／グレープフルーツ	芋もち カミカミ昆布 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） かりんとう

☆今月の7日は「七夕メニュー」です。織姫のちらし寿司に、天の川をイメージしたすまし汁、午後のおやつにも、お星さまのパンが登場する予定です。

＜平均摂取量＞

＊3歳未満児：606kcal

＊3歳以上児：559kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります。