

きゅうしよくだより

~太陽の子保育園~
2015.7.1

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のでこまめに水分補給をしましょう。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チ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。新しいものより徐々に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の給食です。



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食事にとまらう汁物からとる

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水や麦茶をコップ2~3杯

1日に必要な水分量の目安

年齢	必要水分量
乳児	150mL
幼児	100mL
6歳~	90~100mL
10歳~	70~85mL
14歳~	50~60mL
成人	50mL
老人	40mL

上の表には、体重1kg当たりの必要水分量を示しています。年齢が小さいほど体重当たりの必要水分量が多くなります。

★1日に必要な水分量の目安
= 体重 × 体重1kg当たりの必要水分量
(例えば、5歳で19kgの幼児の場合は、19kg × 100mLで1900mLです。) 飲み物や食べものから水分をとるようにしましょう。

※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ぬ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。

“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。

朝食は、みんなで楽しくしっかりと

子どもの食事は、ただ食べれば良いというものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと食べたいものですね。

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、朝食はしっかりと食べて登園しましょう

★調理保育★(くま)

先月25日に、くま組さんになって初めての調理保育を行い、「じゃが芋サモサ」を作りました。午後のおやつに出しているサモサはカレー味ですが、今回の調理保育では、畑で収穫したばかりのじゃが芋の味を生かし、塩味で作ることになりました。蒸か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、枝豆はさやから取り出して加え、チーズを小さくちぎって加えたりと具だくさん。餃子の皮に具をのせてから半分にペたん！油を敷いたホットプレートのせて焼き、フライ返しを使ってひっくり返しました。こんがり上手に焼き上がったら、お隣のクラスにもおすそ分け。そしてみんなで試食。美味しいサモサができました。(調理保育の様子は、6/25のブログをご覧ください)



旬の味 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。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、残った梅でジャムを作りおやつで提供する予定です。

<梅ジュースレシピ>
・青梅の実 1kg
・砂糖(花見糖を使用) 800g
★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、冷蔵庫に置くくと、4~5日で出来上がります。

平成27年 7月分 予定献立表

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	
1 / 水	ごはん 松原焼き こぼろと鶏胸のきんぴら 野菜のおひたし 大根と油揚げの味噌汁 さくらんぼ	精白米/パン粉(生)/花見糖/こま(いのり)/こま油/板こんにゃく/かりんとう(白)/薄力粉/マーガリン	鶏ひき肉/豆乳/かつお加工品(かつお節/油揚げ)/牛乳/スキムミルク/たまご	バナナケーキ 牛乳(乳児)
2 / 木	夏野菜カレー(夏飯) グリーンサラダ じゃくスープ ズッキーナフルーツ	精白米/押麦/なたね油/とうもろこし(冷凍)/無塩バター/薄力粉/クラッカー/黒砂糖/こま(いのり)	豚肉/スキムミルク/ピザチーズ/もずく/木綿豆腐/牛乳/大豆(国産)炒め/煮干し/ヨーグルト	大豆と豆腐のこまごま ヨーグルト
3 / 金	冷やしきつねうどん 納豆とじゃこの天ぷら 酢味噌和え メロン	干しうどん(惣)/花見糖/薄力粉/こま(すじり)こま/塩せんべい/精白米/押麦/なたね油	油揚げ/ちりめんじゃこ/糸引納豆/生わかめ/牛乳/豚ひき肉/ダイスチーズ	たごライス 牛乳(乳児)
4 / 土	親子丼 キャベツのさっぱり和え じゃが芋と生揚げの味噌汁 オレンジ	精白米/なたね油/花見糖/じゃがいも/ポーロ/ワッフルドック(チーズ)	鶏もも肉/たまご/ツナ(油漬)/生揚げ/牛乳/プロセスチーズ	チーズドック 牛乳
6 / 月	チキンサウダースー異 種両サラダ チンゲン菜のスープ パイン	精白米/なたね油/花見糖/かたく粉/はるなぐ/こま油/全粒粉ビスケット/食パン/マーガリン/梅ジャム	鶏もも肉/ボンレスハム(ドリップ)/牛乳	梅ジャムサンド 牛乳
7 / 火	七夕そうめん めかじきの稲田揚げ さつま手サラダ すいか	そうめん/花見糖/なたね油/かたく粉/さつままいも/とうもろこし/ノンエッグマヨネーズ/せんべい/七夕ゼリー/塩せんべい	たまご/めかじき/牛乳	七夕ゼリー ビスケット 牛乳(乳児)
8 / 水	きりたんぽ 中華鶏チキン じゃ入り惣チャンプルー トマト 冬瓜のスープ バナナ	精白米/きりたんぽ(精白)こま(いのり)/こま油/なたね油/焼き豆腐(南豆腐)/ウエハース/とうもろこし	鶏もも肉/ウィンナー/牛乳/プロセスチーズ/乳酸菌飲料	牛乳(幼・乳)
9 / 木	ロールパン ハンバーグ チーズ入り粉砕芋 海苔サラダ かぼちゃポタージュ グレープフルーツ	ロールパン/パン粉(生)/かたく粉/じゃがいも/なたね油/無塩バター/塩せんべい/玄米	豚ひき肉/ひじき/スキムミルク/豆乳/パルメザンチーズ/牛乳/クリーム(乳脂肪)/鶏肉	玄米そうめん 牛乳(乳児)
10 / 金	ごはん(幼：おにぎり) めだいのくわ焼き 梅菜の煮物 こま和え なめこの味噌汁 オレンジ	精白米/花見糖/こま油/板こんにゃく/こま(すじり)こま/ポーロ/薄力粉/なたね油/なたね油(手まじり用)	焼きのり/めだい/サラダ竹筒/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/たまご/おから/豆乳/きな粉(大豆)	おからドーナツ 牛乳(乳児)
11 / 土	なす入りパテティミート 大豆サラダ ひじきと卵のスープ 冷菜みかん	スパゲッティ/なたね油(鶏まよし用)/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/かたく粉/ソーダクラッカー/揚げせんべい/オレンジゼリー	豚ひき肉/ピザチーズ/大豆(国産)粉/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳	せんべい ニンゼリー 牛乳
13 / 月	ハムトマチーズトースト 人参ドレッシングサラダ 豆乳クリームシチュー バナナ	食パン/なたね油/じゃがいも/薄力粉/Feせんべい/ビーフン/こま油	ボンレスハム/ピザチーズ/鶏もも肉/豆乳/卵(植物性脂肪)/牛乳/豚ひき肉	焼きビーフン 牛乳(乳児)
14 / 火	ごはん 鮭の揚げたし 切り干し大根のゆめ煮 味噌和え けんちん汁 さくらんぼ	精白米/かたく粉/薄力粉/花見糖/なたね油/とうもろこし(冷凍)/こま油/全粒粉ビスケット	まいわし/油揚げ/焼きのり(さきのみり)/生揚げ/牛乳/たまご/こんにゃく	おからドーナツ 牛乳(乳児)
15 / 水	冷やしうどん/チャーシュー麺 れんこんの真砂和え いらたまスープ すいか	中華めん(生)/なたね油/こま油/花見糖/かたく粉/こま(いのり)/ノンエッグマヨネーズ/こま(すじり)こま/せんべい/精白米	豚ひき肉/たらこ/木綿豆腐/たまご/牛乳/しらすかけ/焼きのり	生おにぎり リンゴジュース 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	
16 / 木	オーロラドライ じゃこ大根サラダ モロヘイヤスープ オレンジ	精白米/押麦/なたね油/薄力粉/無塩バター/こま油/かりんとう(白)/フランスパン/マーガリン/花見糖/こま(すじり)こま	鶏もも肉/牛乳/ピザチーズ/ちりめんじゃこ/あらはんべん	玉葱/にんじん/青ピーマン/だいこん/まつな/モロヘイヤ(茎葉)/パイン/オレンジ
17 / 金	枝豆ごはん さわらの香味焼き さつま芋のゆめ煮 きゃべつと豆腐和え ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	精白米/花見糖/こま(すじり)こま/こま油/なたね油/さつま芋/クラッカー/アイススケート	さわら/塩昆布/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	えだまめ(冷凍)/ゆきゆづり/かめ/生糸/ねぎ/にんにく/キャベツ/にんじん/玉葱/ほうれん草/グレープフルーツ
21 / 火	パリパリ香春葵 三色ナムル カブのすまし汁 パイン	精白米/押麦/こま油/緑豆はるなぐ/花見糖/はるなぐの皮/ポーロ/とうもろこし	豚ひき肉/木綿豆腐/ヨーグルト(ドリップ)/プロセスチーズ/牛乳	ねぎ/にんじん/ねぎ/生椎茸/青ピーマン/きゅうり/もやし/玉葱/かぶ/かぶ(薄)/パイン
22 / 水	ソフトフランスパン ザ・レディー カレーのマリネ じゃがいも/アガリの芥 ミネストローネ バナナ	フランスパン/マーガリン/薄力粉/なたね油/花見糖/無塩バター/じゃがいも/とうもろこし/せんべい/精白米/押麦/こま油	まがれい/ポーロ/牛乳/豚ひき肉/糸引納豆	ブルーベリー(ジャム)/玉葱/にんじん/きゅうり/アスパラガス/にんにく/セロリ/キャベツ/野菜ジュース/バナナ/ねぎ/みかん
23 / 木	ごはん つくねの照り焼き 五目豆腐 小松菜と白菜のおろしあえ 茄子の味噌汁 メロン	精白米/かたく粉/花見糖/れんこん/じゃがいも/ビスケット/焼き豆腐(南豆腐)/小松菜/グラニュー糖	鶏ひき肉/豆乳/大豆(国産)粉/早熟昆布/かつお加工品(かつお節/油揚げ)/牛乳/ヨーグルト	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/こま(すじり)こま/とうもろこし/まつな/はるなぐ/だいちん/玉葱/なす/メロン
24 / 金	花火カレー(夏飯) マカロニサラダ ミニトマト オクラのスープ なとう(デラ)	精白米/押麦/なたね油/無塩バター/薄力粉/とうもろこし/マカロニ/ノンエッグマヨネーズ/ウエハース/塩せんべい/なとう	豚ひき肉/スキムミルク/ピザチーズ/ツナ(水煮)/牛乳/シャーベット	にんにく/生葱/玉葱/にんじん/しめじ/トマト/すりおろしりんご/えだまめ/じゃがいも/かぼちゃ/きゅうり/ミニトマト/オクラ/なとう
25 / 土	焼きうどん しらす和え アサ汁 グレープフルーツ	なたね油/うどん(ゆで)/花見糖/塩せんべい/クローッサン	豚肉/かつお加工品(かつお節)/しらす(半乾燥)/木綿豆腐/あおさ(凍干し)/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/生椎茸/青ピーマン/ほうれん草/もやし/グレープフルーツ
27 / 月	ぶどうパン 鶏肉のピザ焼き コーンサラダ 野菜のスープ バナナ	ぶどうパン/なたね油/とうもろこし(冷凍)/じゃがいも/かりんとう(白)/花見糖/揚げせんべい	鶏もも肉/ピザチーズ/ポーロ/牛乳/あずき(乾)/寒天	にんにく/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/にんじん/キャベツ/プロセスチーズ/バナナ
28 / 火	ごはん ししよもフライ いそ煮 鶏胸とちりめんの味噌汁 オレンジ	精白米/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/花見糖/板こんにゃく/こま(すじり)こま/ポーロ	ししよ(生干し)/豆乳/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/豚もも肉/牛乳/たまご/ヨーグルト	にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれん草/こぼろ/だいこん/こまつな/パイン/オレンジ/梅干し
29 / 水	中華めん(生) 花見糖/こま油/塩せんべい/精白米	中華めん(生)/なたね油/花見糖/こま油/塩せんべい/精白米	ボンレスハム/たまご/鶏ひき肉/ヨーグルト(ドリップ)/牛乳/油揚げ/ちりめんじゃこ	きゅうり/トマト/西洋かぼちゃ/すいか/切り干しいんじん
30 / 木	雑穀ごはん 梅酒となすの酢味噌漬 ビーフンソー すまし汁 なとう(デラ)	精白米/きりたんぽ(精白)おひたし/押麦/かたく粉/花見糖/なたね油/ビーフン/こま油/ビスケット/フランスパン	鶏もも肉/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳/ウィンナー	生葱/なす/にんじん/玉葱/干し椎茸/キャベツ/青ピーマン/ほうれん草/ぶどう/レタス
31 / 金	ごはん 鮭のねがみそ焼き じゃがいも/かりんとう ゆかり和え もずく味噌汁 冷菜みかん	精白米/なたね油/ノンエッグマヨネーズ/じゃがいも/かりんとう/ソーダクラッカー/マカロニ	しらすかけ/生揚げ/神椎茸/きな粉(大豆)/こんにゃく	ねぎ/こぼろ/にんじん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/ゆかり/玉葱/ほうれん草/みかん(生)

3日 ばんだ組: 調理保育
7日 七タメニュー
18日 サンサンまつり
24日 お誕生会

＜平均摂取量＞ ※献立は材料の都合により変更する場合があります。
*3歳未満児: 574kcal
*3歳以上児: 617kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります。