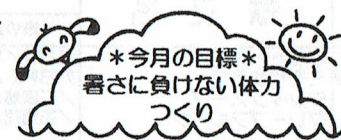


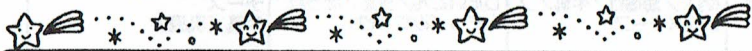


～太陽の子保育園～
2016.7.1

7月号



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、そうめんを汁物に入れて給食で出す予定です。



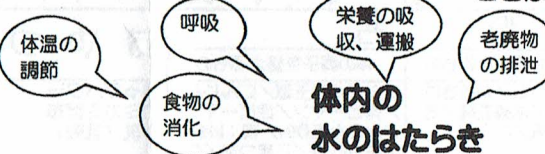
旬の味・梅ジュース

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沢山の穴をあけました。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♪
＜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、と、4～5日で出来上がります。

★調理保育★(くま組)

先月10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、「スイカポンチ」を作りました。今回は『包丁の練習』というテーマで、まずは柔らかい果物を切ることに挑戦！初めての包丁を使った作業なので、本物ではなく食事に使うナイフを包丁代わりに使いました。スイカポンチの中に入れるメロン・バナナ・パイナップルを一口大に切ったり、半分に切ったスイカの中身をスプーンでくり抜いたあと、大きなボールに切った果物を入れて、シロップをそそぎ、スイカの器に盛り付けました。グループごとに協力して、怪我もなく美味しいスイカポンチが出来上がりました。ばんだ組さんと、らいおん組さんにもおすそ分けしました。(調理保育の様子は、10日の給食ブログをご覧ください。)

体に大切な水



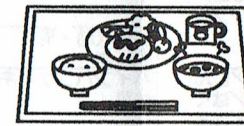
体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。

～体は「水無し」では生きていくことはできないです～

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。

★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、こういう物からとっています



①水分はご飯やおかずから食事としてとる



②食事にとまなう汁物からとる

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

※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

(国民栄養調査)



水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、身体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの乾きに気づきにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆつくりと飲む。②飲み物は冷やしすぎない。③一度に大量に飲まない。④運動の前後にこまめに水分を摂取する。と言う4つの点に注意して上手に水分を取りましょう。

冷たい物を取り過ぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達状態で、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増える事で、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなるのです。食事やおやつの時などと時間を決めてとるようにし、クーラーの温度を調整して体を冷やさないよう気をつけることも大切です。

冷たいおやつとり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘い物でおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうこともあります。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。





平成28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	カラフルピラフ さけの変わり焼き かぼちんが ひじきのスープ グレープフルーツ	米/押麦/無塩バター/ なたね油/コーン/パ イザネ/乾燥マッシュ ポテト/マカロニ/片栗 粉/Feせんべい/じゃが いも/有塩バター	ボンレスハム/しろさけ /ひじき/木綿豆腐/た まご/牛乳/こんぶ	にんにく/玉葱/にんじん /青ピーマン/赤ピーマン /みかん缶(ゆず)漬/い ちじく/キャベツ/こまつな/グ レープフルーツ	じゃがバター カミカミ昆布 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
2 土	そうめん(鶏) がんもの煮つけ わかつおの酢味噌和え バナナ	ひやむぎ(乾)/なたね油/ 花見糖/こま(すりごま) /ハードビスケット/塩 せんべい	鶏もも(皮付き)/がんもど き/生わかめ/かに風味 かまぼこ/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/きゅうり /バナナ	せんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット
4 月	バリバリ香る ちくわときゅうりのサラダ わかめスープ オレンジ	米/押麦/ごま油/緑豆 はるさめ/花見糖/はる まきの皮/コーン/パ イザネ/ごま/ビス ケット/食パン/フラン スパン/あんず	豚ひき肉/サラダ竹輪/ 木綿豆腐/牛乳	にんにく/にんじん/ねぎ /生椎茸/にら/きゅうり /玉葱/カットわかめ/チ ンゲンツァイ/パレンシア オレンジ	手作りジャムサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) クッキー パイパンケーキ 牛乳
5 火	ごはん めだいの生焼焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(オクラ・生揚げ) 小玉すいか	米/じゃがいも/なたね 油/ごま油/花見糖/ウ エハース/薄力粉/無塩 バター	めだい/焼きのり(きさ みのり)/生揚げ/ヨー グルト(ドリップ)/豆乳 /牛乳	しょうが/ごぼう/にんじ ん/さやいんげん/はくさ い/ほうれんそう/玉葱/ オクラ/すいか/干しぶ どう/パイン缶(ゆず)漬/い ちじく	飲むヨーグルト ウエハース 切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(乳児)
6 水	食パン ジャム&マ&リ 鶏肉のピザ焼き(トマトス) アツク入野菜ソテー 冬瓜のスープ 冷凍みかん	食パン/いちごジャム(低 糖度)/マーガリン/なた ね油/無塩バター/コー ン/Feせんべい/米	鶏もも(皮付き)/ピザチ ーズ/ベーコン/牛乳/油 揚げ/ちりめんじゃこ	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/小ねぎ/と うがん/みかん(生)/切干し だいこん	牛乳(幼・乳) せんべい
7 木	七ヶ星ごはん 星ポテト ウインナーソテー そうめん汁 さくらんぼ	米/押麦/なたね油/ じゃがいも/そうめん/ ひやむぎ(乾)/かりんとう (白)/オレンジゼリー/ウ エハース	豚ひき肉/ダイスチーズ /ウィンナー/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/干しぶどう/ レタス/きゅうり/トマト /パセリ/こまつな/ねぎ /さくらんぼ(国産)	七ヶ星ゼリー Caフエハース 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
8 金	冷やしきつねうどん しそ入納豆じゃこの天ぷら 三色なます バナナ ジョア	うどん(ゆで)/花見糖/薄 力粉/Feせんべい/と うもろこし	油揚げ/ちりめんじゃこ /糸引納豆/ヨーグルト (ドリップ)/牛乳/プロ セスチーズ	干し椎茸/ねぎ/ほうれん そう/にんじん/さやいん げん/玉葱/しそ葉/きゅ うり/だいこん/バナナ	ゆでとうもろこし チーズ 麦茶 牛乳(幼・乳) せんべい
9 土	高野豆腐のそぼろごはん たらこポテトサラダ 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	米/なたね油/花見糖/ じゃがいも/マヨネーズ (卵黄型)/クラッカー/ クロワッサン	鶏ひき肉/煮干豆腐/た らこ/油揚げ/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ /たけのこ(ゆで)/きゅうり /トマト/玉葱/なす/グ レープフルーツ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー
11 月	わかめごはん 中華風チキン 魅ちゃんブル ミニトマト たまごスープ パン	米/ごま/ごま油/なた ね油/焼き豆腐(厚切)/片 栗粉/衛生ポロ/くす でん粉/無塩糖/花見糖 /全粒粉ビスケット	鶏もも(皮付き)/木綿豆腐 /たまご/牛乳/きな粉 (大豆)	炊き込みわかめ/玉葱/に んにく/しょうが/にんじ ん/りょうとうもやし/に ら/ミニトマト/こまつな /パインアップル	黒糖わらびもち 棒ビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳) ボーロ
12 火	2色サンド(ハムチーズ) 人參ドレッシングサラダ ポークビーンズ メロン	食パン/パイザネ/な たね油/無塩バター/ 薄力粉/Feせんべい/水 稲穀粒(玄米)	スライスチーズ/ボンレ スハム/豚ひき肉/いん げんまめ(乾)/クリーム (乳脂肪)/牛乳/鶏胸(皮 付き)	キャベツ/きゅうり/にん じん/にんにく/しょうが /玉葱/トマト水煮/ブ ロッコリー/メロン(温室) /生椎茸/ねぎ/こまつな /みかんスルードー	黒糖わらびもち 棒ビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
13 水	ごはん めかじきの竜田揚げ いそ煮 野菜のおひたし 味噌汁(さつまいも・生揚げ) オレンジ	米/片栗粉/なたね油/ 花見糖/さつまいも/ ハードビスケット/無塩 糖/ごま	めかじき/ひじき/さつ まいも/油揚げ/かつお 加工品(かつお節)/生揚げ /牛乳/大豆(国産・乾)/ かたくちいわし(煮干し)/ 脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/干し 椎茸/さやいんげん/ほう れんそう/りょうとうもや し/玉葱/パレンシアオレ ンジ	大豆といりこのごまがら ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット
14 木	クリームパグティ 大根サラダ(ツナ) モロヘイヤスープ ぶどう(デラ)	スパゲッティ/なたね油/ コーン/カレー/無塩 バター/薄力粉/ごま油 /Feせんべい/こんにゃ く/花見糖/すりごま/ 片栗粉	鶏もも(皮付き)/牛乳/ス キムミル/クリーム(乳 脂肪)/まぐろ缶詰(水煮) /レタス/木綿豆腐/乳酸 菌飲料	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/アスパラガス/だいこ ん/きゅうり/モロヘイヤ (葉摘)/ぶどう/にがり	味噌田楽 ゴーヤチップ カルピス 牛乳(幼・乳) せんべい
15 金	雑穀ごはん 鶏の西京焼き 五色煮 野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) バナナ	米/きび(精白粒)/あわ (精白粒)/押麦/花見糖/ なたね油/こんにゃく/ ごま(すりごま)/クラッ カー/ロールパン	さくら/焼き竹輪/油揚 げ/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじ ん/たけのこ/さやいんげ ん/こまつな/はくさい/ 玉葱/だいこん/バナナ	枝豆チーズパン 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー

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	ピザトースト ミモザサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	食パン/なたね油/パ イザネ/わんだんの皮 /ごま油/かりんとう(白) /花見糖/塩せんべい	ベーコン/ピザチーズ/ たまご/鶏もも(皮付き) /ヨーグルト(ドリップ) /あずき(乾)/寒天/牛乳	にんにく/玉葱/青ピーマ ン/ブロッコリー/にんじ ん/キャベツ/干し椎茸/ ねぎ/しょうが/チンゲン ツァイ/りょうとうもやし /グレープフルーツ	水ようかん せんべい 牛乳 飲むヨーグルト やさいかりんとう
20 水	夏野菜カレー(麦飯) オクラ入り海菜サラダ 小松菜のスープ パン	米/押麦/なたね油/ コーン/無塩バター/薄 力粉/ウエハース/そう めん/ひやむぎ(乾)	豚肩(脂身付き)/スキム ミルク/ピザチーズ/木綿 豆腐/牛乳/するめ	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/かぼちゃ/な す/トマト水煮/りんご/ えだまめ/レタス/オクラ /海菜ミックス/こまつな/ パイン/干し椎茸/葉ねぎ	そうめん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
21 木	ごはん(幼・ラッ おにぎり 鯛のかば焼き(揚げ) 煮豆(金時豆) 切り干し大根の甘酢和え ほうれんそうの味噌汁 冷凍みかん 冷やし中華	米/片栗粉/薄力粉/ 花見糖/なたね油/塩 せんべい/とうもろこし	まいわし/いんげんまめ (乾)/油揚げ/牛乳/ブ ロセスチーズ	きゅうり/にんじん/切干 しだいこん/玉葱/ほうれ んそう/みかん(生)	ゆでとうもろこし チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
22 金	あんかけ炒飯 春雨サラダ 豆腐とらのスープ オレンジ	米/コーン/なたね油/ ごま油/片栗粉/緑豆は るさめ/ハードビスケッ ト/カステラ	豚もも(脂身付き)/かに風 味かまぼこ/木綿豆腐/ 牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで) /にんじん/りょうとうも やし/チンゲンツァイ/干 し椎茸/きゅうり/玉葱/に ら/パレンシアオレンジ	おかかチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ボーロ
23 土	枝豆ごはん 揚げ鶏となすの酢味噌漬 れんこんじゃこサラダ 南瓜の味噌汁(食べる煮干 小玉すいか)	米/片栗粉/花見糖/ パイザネ/ごま/ク ラッカー/薄力粉	鶏もも(皮付き)/ちりめん じゃこ/生揚げ/かたく ちいわし(煮干し)/牛乳/ たまご/ヨーグルト(全脂 無糖)	えだまめ/カットわかめ/ しょうが/なす/れんこん /にんじん/きゅうり/玉 葱/西洋かぼちゃ/こまつ な/すいか/黄桃	ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット ピーチヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)
25 月	星ロールパン ケーキハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ ぶどう(デラ)	ロールパン/パン粉(生) /片栗粉/じゃがいも/無 塩バター/なたね油/Fe せんべい/米粉/マーガ リン/花見糖	豚ひき肉/豆乳/牛乳/ ダイスチーズ/ベーコン /ラクトアイス(普通脂肪)	玉葱/にんじん/さやえん どう/レタス/ブロッコ リー/にんにく/セロリ/ キャベツ/トマト(ゆ ず)/ぶどう	フロースヨーグルト 手作りクッキー 牛乳(幼・乳) せんべい
26 火	コーンごはん(きび入り) タラのトマトソース じゃが芋とれんこんのデ カブとえのきのスープ オレンジ	米/きび(精白粒)/コー ン/片栗粉/薄力粉/な たね油/無塩バター/ じゃがいも/ハードビス ケット/花見糖/塩せん べい	まだら/クリーム(乳脂肪) /牛乳	玉葱/エリンギ/青ピーマ ン/にんじん/ほうれんそ う/かぶ/かぶ(葉)/えの き/パレンシアオレンジ /アガー/りんご(ホト メ)りんご	りんごクラッシュゼリー せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
27 水	煮し鶏のサラダスパゲティ もずくスープ フルーツヨーグルト	スパゲッティ/ごま(す りごま)/花見糖/パ イザネ/衛生ポロ/ さつまいも/メープル シロップ	鶏ささ身/もずく(塩蔵 塩抜き)/木綿豆腐/ヨー グルト(全脂無糖)/牛乳	きゅうり/トマト/レタス /れんこん/玉葱/にんじ ん/こまつな/みかん缶/ パイン缶/黄桃/バナナ/ えだまめ	牛乳(幼・乳) ボーロ
28 木	ごはん ぶりのくわ焼き 五目豆煮 野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) メロン	米/花見糖/板こんにゃ く/ごま(すりごま)/か りんとう(白)/フランス パン/マヨネーズ(卵黄型)	ぶり/大豆(国産・乾)/早 煮昆布/油揚げ/牛乳/ パルメザンチーズ	しょうが/ねぎ/にんじん /ごぼう/干し椎茸/こま つな/はくさい/玉葱/だ いこん/メロン(温室)	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
29 金	プルコギ丼 わかめのおかか和え アサ汁 グレープフルーツ	米/花見糖/なたね油/ ごま/ごま油/塩せんべ い/全粒粉ビスケット	豚もも(脂身付き)/かつお 加工品(かつお節)/木綿豆 腐/あおさ(葉干し)/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん /りょうとうもやし/にら /オクラ/きゅうり/チン ゲンツァイ/グレープフ ルーツ/みかん(生)	ビスケット 果物(冷凍みかん) 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
30 土	ごはん 鮭のねぎみそ焼き じゃが芋のきんぴら ゆかり和え もずく味噌汁 冷凍みかん	精白米/なたね油/パ イザネ/じゃがいも/ ごま油/花見糖/クラッ カー/マカロニ	しろさけ/生揚げ/沖鯉 もずく(塩蔵・塩抜き)/牛 乳/きな粉(大豆)/こん ぶ	ねぎ/ごぼう/にんじん/ さやいんげん/キャベツ/ きゅうり/ゆかり/玉葱/ ほうれんそう/みかん(生)	マカロニきなこ カミカミ昆布 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー

<今月の予定>

- ・7日：七タメニュー
- ・8日：ばんだ組 調理保育
- ・20日：らいおん組 調理保育
- ・21日：幼児ラップおにぎり
- ・26日：お誕生日会



<平均摂取量>

- * 3歳未満児：562kcal により変更する場
- * 3歳以上児：608kcal 合があります。

※献立は材料の都合