

# きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～  
2017.7.1

7月号

\*今月の目標\*  
暑さに負けない  
体力づくり

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しこのよさは、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。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月の七夕メニューは、彩りよく野菜の入ったそうめんをすまし汁に入れて出す予定です。



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。



## <菜園活動>

園の畑では、少しずつ収穫が始まりました。きゅうり、なすは収穫したらすぐにミニ調理などで食べています。ミニかぼちゃも収穫して調理保育で使う予定です。その他、オクラ、枝豆、ミニトマト、ゴーヤがグングン大きくなっています。屋上ではすいかも栽培中。そろそろ収穫期を迎えるじゃが芋掘りも天気の良い日に行く予定です。

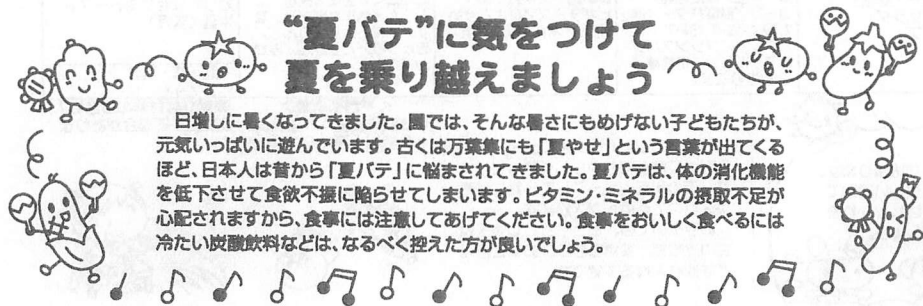


## じゃが芋の芽、緑色の芋に注意!

給食でもよく登場するじゃが芋、畑でも栽培していますが、じゃが芋の発芽部分や光が当たった部分には有毒成分(アルカロイド)が含まれています。間引きをしない等の適切な世話がされずに育てられた未成熟の小さい芋にもアルカロイドが多いといわれています。じゃが芋を安全に食べるためには、芽の部分はきちんと取り除く、緑色の部分は厚めに皮をむく、又は食べない、皮はなるべくむく、苦みやえぐみがある場合は食べないようにしましょう。また加熱によって毒素が完全になくなることはないそうです。

## “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。



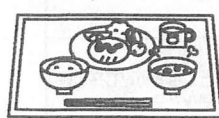
## 体に大切な水

～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や代謝が盛んなため、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

## 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



③食べものを消化吸収するときに行ける燃焼水



④水や麦茶をコップ2～3杯

☆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)

## ★水分補給のPoint

「がぶ飲みしない」  
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。

## 赤ちゃんの水分補給



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。

## ペットボトルの飲み残しに注意!!

便利に手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。何かを食べながら飲むことで、食べ物や口の中から菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増えていき、時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。また、何日も放っておいだボトルが破裂することもあり、とくにこれから暑くなる季節には注意が必要です。もちろん、すぐに何かの病気がかかったり、すべてのばい菌が増えていくわけではありませんが、注意した方がいいのは確かです。きちんと気を付ければ便利でおいしいペットボトル飲料ですので、上手に飲むよう心掛けましょう。

飲み残したボトルの中では、ばい菌が増えてい  
るんだって!

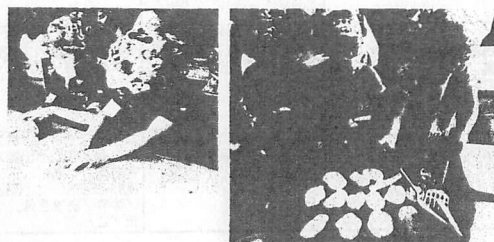


## こんなことに注意しよう!

- 開けたら、早めに飲みきろう!  
ただならぬ時間をおいて飲むのは、やめましょう。飲み残したら、冷蔵庫に入れて、なるべく早くに飲みきりましょう。
- きちんとコップについて飲もう  
外ではムリかもしれないけれど、家ではボトルから直接飲まないで、コップについて飲みましょう。
- 部屋や車の中に置き忘れない!  
暑い部屋では、ボトルが破裂することもあります。飲み残しはきちんと捨てて、容器はちゃんとリサイクルへ。

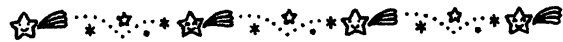
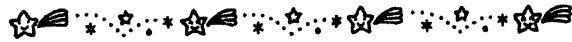
## ☆調理保育をしました☆

先月9日、くま組さん(4歳児)になって初めての調理保育で「ナン(パン)」作りにチャレンジ!パンは小麦粉からできているのを見て体験して味わいました。粘土遊びのように楽しみながらこねたりのぼしたり。ホットプレートで焼いて給食のドライカレーをつけながら食べ、とっても美味しく仕上がりました。今月は、栽培している南瓜を使ってかぼちゃもちを作る予定です。





平成29年 7月分 予定献立表



太陽の子保育園

日/月/曜日	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/土	ガーリックチャーハン かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	米/押麦/なたね油/バター/卵/トマト/かたくり粉/せんべい/ビスケット	ベーコン/鶏もも肉/たまご/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/玉葱/にんじん/南ピーマン/西洋かぼちゃ/きゅうり/干しぶどう/トマト/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ	ビスケット チーズ 牛乳(幼・乳) せんべい オートミールクッキー 牛乳
3/月	ゆかりごはん めだいの生壁焼き なすといんげんのそぼろ煮 野菜のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) ジュースフルーツ	米/ごま(白)/なたね油/花見糖/かたくり粉/ポロ/マーガリン/薄力粉/コンフレーク/オートミール	めだい/豚ひき肉/かつお加工品(かつお節/油揚げ/ヨルクト/ツリカゲ)/たまご/牛乳	ゆかり/生薑/にんじん/なす/きゅうり/にんじん/玉葱/りょくとうもろこし/玉葱/だいこん/ジュース	牛乳(幼・乳) オートミールクッキー 牛乳 飯沼ヨーグルト ポーロ
4/火	ポトドック(セリフ) 人参ドレッシングサラダ コンシチュ ぶどう(デザート)	フランスパン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/コーン/せんべい(苺米)	ウィンナー/かに風味かまぼこ/豚肩肉/スキムミルク/牛乳/しらす干し(半乾練品)/焼きのり(きざみのみ)	キャベツ/アスパラガス/にんじん/にんにく/玉葱/ブロッコリー/ぶどう/梅干し(塩漬)/しそ葉/温州蜜柑ストロベリー	梅としらすのだし汁ごはん みかんジュース 牛乳(幼・乳) せんべい(E663給)
5/水	ごはん 松屋焼き ごぼうと鶏胸の金平 磯和え かぶの味噌汁 さくらんぼ	米/パン粉(生)/花見糖/ごま(白)/ごま油/板こんにゃく/かりんとう(白)/おこし	鶏ひき肉/たまご/焼きのり(きざみのみ)/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	ねぎ/玉葱/にんじん/干し椎茸/きゅうり/にんじん/ほうろく/ほうれんそう/かぶ/かぶ(漬)/さくらんぼ(国産)	ヨーグルト はとむぎおこし 牛乳(幼・乳) ゆさいかりんとう ゆさいかりんとう
6/木	冷やしきつねうどん 納豆とじゃこの天ぷら きゅうりの塩昆布和え バナナ	うどん(ゆで)/花見糖/油揚げ/せんべい/とうもろこし	油揚げ/ちりめんじゃこ/糸引納豆/塩昆布/牛乳/プロセスチーズ	干し椎茸/ねぎ/ごま(白)/にんじん/玉葱/キャベツ/バナナ	牛乳(幼・乳) ゆさいかりんとう ゆさいかりんとう アイス 麦茶
7/金	七夕メニュー☆ 七夕あなかけごはん ポテトサラダ ミニトマト カラフルそうめん汁 すいか	米/なたね油/ごま油/かたくり粉/じゃがいも/コーン/バター/卵/ミニトマト/ひやむぎ(幼)/野菜クッカー/花見糖/せんべい	豚もも肉/なると/うすら卵(生無塩焼)/ライス/チーズ/牛乳	生薑/たけのこ/にんじん/白菜/チンゲン菜/干し椎茸/にんじん/枝豆/きゅうり/ミニトマト/玉葱/オクラ/ねぎ/すいか/アノール/りんごジュース	牛乳(幼・乳) せんべい 天の川ゼリー せんべい 牛乳(乳児)
8/土	和風ねぎじゃこパスタ ささみ入りごま味噌サラダ はんぺんのスープ 冷凍みかん	スパゲッティ/なたね油/花見糖/ごま(すりこごま)/せんべい/チーズドック	ちりめんじゃこ/焼きのり(きざみのみ)/鶏若鶏肉ささみ/はんぺん/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/玉葱/ねぎ/きょうな/きゅうり/にんじん/だいこん/はくさい/小ねぎ/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドック 牛乳
10/月	ジュージー 入り餃子チャンプル もずくスープ パン	米/なたね油/花見糖/焼きのり(焼肉)/ごま油/ウエハース/フランスパン/食パン	豚もも肉/鶏もも肉/油揚げ/ウィンナー/もずく(塩蔵・塩抜き)/生揚げ/牛乳	干し椎茸/にんじん/にがり/りょくとうもろこし/うら/玉葱/ごま(白)/パインアップル/あんず/りんご	牛乳(幼・乳) ウエハース 新じゃがバター リンゴジュース
11/火	枝豆ごはん さばの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 切干の甘酢和え 味噌汁(豆腐・納豆) オレンジ	米/かたくり粉/花見糖/なたね油/ビスケット/じゃがいも/マーガリン	まさば/木綿豆腐/牛乳	えだまめ/焼き込みわかめ/生薑/西洋かぼちゃ/きゅうり/にんじん/切干し大根/ほうれんそう/ねぎ/パレンシアオレンジ/りんご(国産)	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(乳児)
12/水	ソナトマトー ソナトサラダ ワンタンスープ メロン	食パン/なたね油/コーン/バター/卵/わんたんの皮/ごま油/ポロ/花見糖/黒砂糖/せんべい	ツナ(水煮)/かつお/オムレツ/ピザチーズ/鶏もも肉/牛乳/調整豆腐/クリーム(乳脂肪)/きな粉(大豆)	玉葱/きゅうり/キャベツ/にんじん/干し椎茸/ねぎ/生薑/チンゲンツァイ/りょくとうもろこし/メロン(国産)/アガール	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(幼・乳) せんべい
13/木	冷やし中華 華風肉じゃが インド バナナ	蒸し中華めん/ごま油/花見糖/じゃがいも/かりんとう(白)/米/押麦/なたね油/無塩バター/コーン	ボンレスハム/たまご/豚もも肉/ヨーグルト(1リットル)/牛乳/ベーコン	きゅうり/トマト/生薑/ねぎ/玉葱/にんじん/生椎茸/きゅうり/バナナ/えだまめ(冷凍)	カレーピラフ 麦茶 牛乳(幼・乳) ゆさいかりんとう
14/金	ごはん 糖の西京焼き いそ煮 野菜のごま和え けんちん汁 冷凍みかん	米/花見糖/なたね油/ごま(すりごま)/ごま油/せんべい/ビスケット	さむら/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	生薑/にんじん/干し椎茸/きゅうり/にんじん/ごま(白)/はくさい/ごぼう/だいこん/ねぎ/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト ビスケット
18/火	夏野菜サラダ(要り) ポークビーンズ ジュースフルーツ	食パン/マーガリン/なたね油/花見糖/無塩バター/薄力粉/ポーロ	スライスチーズ/ボンレスハム/まぐろ缶詰/豚もも肉/いんげんまめ(乾)/クリーム(乳脂肪)/牛乳/あずき(乾)/寒天/こんぶ	なす/きゅうり/トマト/玉葱/にんにく/生薑/にんじん/トマト/水菜/ブロッコリー/パレンシアオレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ 水ようかん カミカミ昆布 牛乳(乳児)

日/月/曜日	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/水	ごはん 鶏肉の香味焼き さつま芋のきんぴら 野菜のおひたし なめこの味噌汁 オレンジ	米/ごま(白)/ごま油/花見糖/バター/クラッカー/薄力粉/無塩バター/牛乳/たまご	豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/コーン/薄力粉/無塩バター/牛乳/たまご	玉葱/にんにく/生薑/ごぼう/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/はくさい/小ねぎ/なめこ/パレンシアオレンジ/ブルーベリー	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
20/木	豆腐カレーうどん ししゃものマリネ かぼちゃカレー バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/花見糖/せんべい/米/ごま(白)	鶏肉/豆乳/ししも(生干し)/クリームチーズ/牛乳	玉葱/にんじん/オクラ/南ピーマン/西洋かぼちゃ/干しぶどう/バナナ/焼き込みわかめ	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
21/金	お誕生日会メニュー あんぱんまんライス ハンバーグ マカロニサラダ 豆腐とオクラのスープ 豆とう(デザート)	米/押麦/なたね油/パン粉(生)/かたくり粉/マカロニ/バター/卵/かりんとう(白)/せんべい	ベーコン/ウィンナー/プロセスチーズ/豚ひき肉/ひじき/スキムミルク/たまご/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	玉葱/にんじん/干しぶどう/ミニトマト/キャベツ/アスパラガス/みかん缶/オクラ/ぶどう	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
22/土	おなかかゆい 春雨サラダ にらたまスープ 冷凍みかん	米/コーン/なたね油/ごま油/ごま(すりこごま)/枝豆はるさめ/クロワッサン	豚もも肉/かに風味かまぼこ/たまご/牛乳/プロセスチーズ	生薑/たけのこ(ゆで)/にんじん/りょくとうもろこし/チンゲンツァイ/干し椎茸/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
24/月	鶏肉サンド わかごとりの卵(卵アト) ひじきと卵のスープ バナナ	コッパン/なたね油/花見糖/ごま(白)/かたくり粉/ウエハース/くずでん粉/ビスケット	豚もも肉/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/カルピス	玉葱/生薑/レタス/トマト/きゅうり/レモン(果汁)/りんご/にんじん/ほうれんそう/バナナ	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
25/火	雑穀ごはん 鮭のかわ焼き 煮豆(金時豆) 磯和え(納豆・生揚げ) 味噌汁(かぶ・玉葱)	米/きび(精白粒)/あわ(精白粒)/押麦/花見糖/コーン/ビスケット/とうもろこし	しろさげ/いんげんまめ(乾)/焼きのり(きざみのみ)/生揚げ/牛乳/プロセスチーズ	生薑/ねぎ/ほうれんそう/にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ/パレンシアオレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
26/水	オーロラドリア れんこんサラダ モロヘイヤスープ すいか	米/押麦/なたね油/薄力粉/無塩バター/花見糖/ごま(白)/ごま(すりこごま)/せんべい/マカロニ/黒砂糖	豚もも肉/牛乳/ピザチーズ/あらはんぺん/きな粉(大豆)/ヨーグルト	玉葱/にんじん/れんこん/ブロッコリー/モロヘイヤ(国産)/すいか	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
27/木	病者うどん たらこポテトサラダ アサ汁 バナナ	なたね油/うどん(ゆで)/じゃがいも/バター/卵/アサ汁/かりんとう(白)/せんべい	豚肩肉/かつお加工品(かつお節)/たらこ/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/南ピーマン/きゅうり/チンゲンツァイ/バナナ/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
28/金	ごはん(幼:ラフ)おにぎり 豚のかわ焼き(揚げ) ごぼうスティック煮 野菜のスープ さつま芋の味噌汁 ぶどう(デザート)	米/かたくり粉/薄力粉/花見糖/ごま油/ごま(すりこごま)/さつま芋/無塩バター/薄力粉	焼きのり/まいわし/油揚げ/牛乳/たまご/ヨーグルト(全脂無糖)	ごぼう/にんじん/ごま(すりこごま)/玉葱/小ねぎ/ぶどう	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
29/土	三色ごはん しらす和え すまし汁(鮭) オレンジ	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/焼きのり(玉葱)/せんべい/ビスケット/オレンジゼリー	鶏ひき肉/たまご/しらす干し(半乾練品)/牛乳	生薑/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/アノール/玉葱/えのきたけ/切りみづほ/パレンシアオレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)
31/月	夏野菜カレー(要飯) ひよこ豆のサラダ 冬瓜のスープ 冷凍みかん	米/押麦/なたね油/コーン/無塩バター/薄力粉/バター/卵/ビスケット/フランスパン/マーガリン/花見糖/ごま(すりこごま)	豚肩肉/スキムミルク/ピザチーズ/ひよこまめ(乾)/木綿豆腐/牛乳	にんにく/生薑/玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ/なす/トマト/水菜/りんご/きゅうり/とうもろこし/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) ポーロ 牛乳(乳児)

<平均摂取量>

\*3歳未満児: 563kcal  
\*3歳以上児: 609kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります

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、朝食はしっかり食べて登園しましょう。

☆今月の7日は「七夕メニュー」です。星型のごはんでは七夕らしく飾り付けたり、天の川をイメージして汁物には野菜入りのそうめんが入ります。お手伝いでは、とうもろこしや玉ねぎの皮むき、葉物ちぎり、お米ときなごを取り入れる予定です。

