



きゅうしょくだより

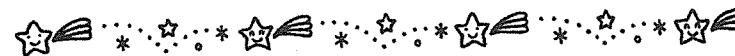


~太陽の子保育園~
2018.7.2

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。



1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日の草むち」「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。



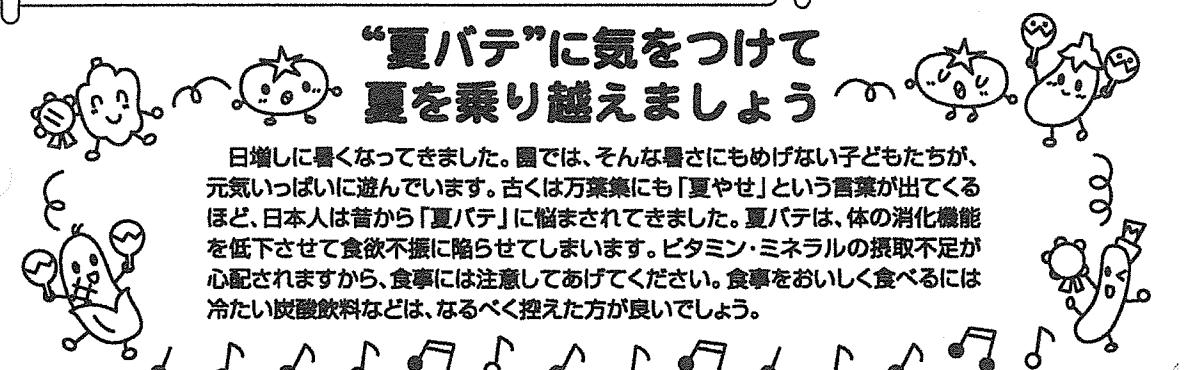
七夕に願いを込めて

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。のど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か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6日の七夕メニューは、彩りよく野菜をのせたそうめんを出す予定です。



“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。

<菜園活動>

園の畑では、少しずつ野菜の収穫が始まっています。きゅうり、ピーマンは収穫したらすぐにミニ調理などで食べています。いんげんやオクラも収穫し始め、ミニトマト、ゴーヤ、枝豆がグングン大きくなっています。そろそろ収穫期を迎えるじゃが芋も天気が良い日に芋掘りを行う予定です。

じゃが芋の芽、緑色の芽に注意！

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を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。

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いのですが、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

☆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、こういうものからとっています



★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。

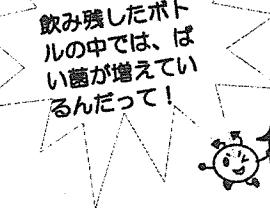
赤ちゃんの水分補給



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」などの水分を与えるなければなりません。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。

ペットボトルの飲み残しに注意!!

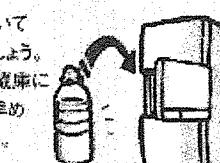
便利に手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。何かを食べながら飲むことで、食べ物や口の中から菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増えていき、時間が経つとペットボトルの中は不衛生になります。また、何日も放っておいたボトルが破裂することもあり、とくにこれから暑くなる季節には注意が必要です。もちろん、すぐに何かの病気にかかりたり、すべてのばい菌が増えていくではありませんが、注意した方がいいのは確かですよね。きちんと気を付けば便利でおいしいペットボトル飲料ですので、上手に飲むよう心掛けましょう。



こんなことに注意しよう！

1. 開けたら、早めに飲みきろう！

だらだら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、なるべく早めに飲みきりましょう。



2. 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、家では特瓶から直接飲まないで、コップについて飲みましょう。



3. 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る。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。

★小松菜ポッキーレシピ

- ・薄力粉 130g
- ・サラダ油 大さじ2+小さじ1
- ・水 1/4カップ
- ・小松菜 葉先4~5枚（細かく刻む）
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・炒りごま 小さじ1強
- ・塩 小さじ1/4
- *ビニール袋に材料を全部入れてこねる。
- *細長くのばし、オープンシートに並べて、170度のオーブンで10~15分程度焼く。



平成30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	
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	きびこはん めいたいのくわ焼き なすといんげんのそぼろ煮 野菜のごま和え 大根の味噌汁 冷凍みかん	米／きび(精白粒)／花見 糖／なたね油／かたり 粉／ごま(すりごま)／ビ スケット／薄力粉／／粉 糖	めいたい／豚ひき肉／油揚 げ／牛乳／たまご／木綿 豆腐	しょうが／ねぎ／にんじん ／なす／さやいんげん／ほ うれんそう／もやし／玉葱 ／だいこん／みかん(冷凍)／ 西洋かぼちゃ(冷凍)	豆腐入り南瓜ドーナツ 牛乳(乳児)	おやつ 3時 10時
	クロワッサン(乳：ロール) 鶏肉のピザ焼き アッコリ入り野菜ソテー 冬瓜のスープ バナナ	ロールパン／なたね油／ 無塩バター／せんべい／ じゃがいも／マーガリン	鶏モモ肉／ピザチーズ／ ショルダーベーコン／牛 乳／するめ	にんにく／玉葱／青ピーマ ン／にんじん／キャベツ／ プロッコリー／小ねぎ／と うがん／バナナ	牛乳(幼・乳) ピスケット オレンジ	
3 火	パリパリ春巻丼 ちくわときゅうりのサラダ チングン葉のスープ さくらんぼ	米／押麦／ごま油／綠豆 はるさめ／花見糖／はる まきの皮／／コーン／ノ ンエッグマヨネーズ／ご まいり)／ポーロ／ソフ トピスケット	豚モモ肉／焼き竹輪／生 わかめ／木綿豆腐／牛乳 ／脱脂加糖ヨーグルト	にんにく／にんじん／ねぎ ／生椎茸／にら／きゅうり ／玉葱／チングンツアイ／ さくらんぼ(国産)	ピスケット ヨーグルト	おやつ 3時 10時
	ごはん さわらのごま焼き いそ煮(大豆入り) 梅おかか和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米／ごま(すりごま)／な たね油／花見糖／じゃが いも／ソーダクラッカー ／マカロニ／無塩バター ／薄力粉	さわら／大豆(国産、乾)／ ひじき／さつま揚げ／油 揚げ／かつお加工品(かつ お節)／牛乳／鶏肉／ピザ チーズ	にんじん／干し椎茸／さや いんげん／こまつな／キ ャベツ／梅干し(塩漬)／玉葱 ／スナップえんどう／バレン シアオレンジ／りんご(トマ ト)／	マカロニグラタン リンゴジュース	
4 水	サラダそうめんパフェ 塩から揚げ 短冊サラダ ぶどう(デラ)	そうめん／ひやむぎ(乾)／ 花見糖／コーン／かたり 粉／薄力粉／／なたね 油／ごま油／かりんとう (白)／オレンジゼリー／塩 せんべい	鶏モモ肉／まぐろ缶詰(水 煮フレイド)／牛乳	干し椎茸／オクラ／ミニト マト／みかん缶(泡)／演：レ トル)／にんにく／だいこん ／にんじん／きゅうり／ぶ どう	七セリ せんべい 牛乳(乳児)	おやつ 3時 10時
	麻婆ライス キャベツのさっぱり和え わかめとえのきのスープ バナナ	米／なたね油／花見糖／ かたり粉／ごま油／と うもろこし(ゆで)／塩せん べい／カステラ	木綿豆腐／豚ひき肉／ボ ンレスハム／牛乳	にんにく／しょうが／にん じん／玉葱／ねぎ／干し椎 茸／にら／キャベツ／もや し／きゅうり／えのきだけ ／カットわかめ／こまつな ／バナナ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう りんごマドレーヌ 牛乳	
5 木	ハヤシライス(麦飯) お豆サラダ モロヘイヤスープ すいか	米／押麦／なたね油／ じゃがいも／無塩バター ／薄力粉／ノンエッグマ ヨネーズ／ピスケット／ 花見糖	クリーム(乳脂肪)／ひよ こまめ(乾)／木綿豆腐／ 牛乳／スキムミルク／た まご	にんにく／玉葱／にんじ ん／きゅうり／モロヘイヤ 茎／すいか／ブルーベリー	ブルーベリーパンケーキ 牛乳(乳児)	おやつ 3時 10時
	黒糖ロールパン カレイのマリネ マカロニカレーソテー ^{トマト} と卵のスープ パイン	ロールパン／薄力粉／ なたね油／花見糖／マカ ロニ／無塩バター／かた くり粉／せんべい／とう もろこし	まがれい／鶏モモ肉／た まご／牛乳／プロセス チーズ	玉葱／にんじん／青ピーマ ン／プロッコリー／トマト ／チングンツアイ／パイン アップル	ゆでとうもろこし チーズ 牛乳(幼・乳) せんべい	
6 金	枝豆ごはん 中華風チキン ごぼうスティック煮 野菜のおひたし なめこの味噌汁 さくらんぼ	米／ごま(り)／ごま油 ／花見糖／ウエハース ／マカロニ／無塩バター ／かたくり粉	鶏モモ肉／かつお加工品 ／生揚げ／牛乳 ／たらこ／クリーム(乳脂 肪)／焼きのり(きざみの り)	えだまめ／玉葱／にんにく ／しょうが／ごぼう／にん じん／ほうれんそう／はく さい／小ねぎ／なめこ／さ くらんぼ(国産)	たらこクリームパスタ 牛乳(乳児)	おやつ 3時 10時
	冷やし中華 さつま芋のそぼろ煮 バナナ	中華めん(生)／なたね油 ／ごま油／花見糖／さつま いも／せんべい／フラン スパン／食パン／／あんず ジャム(低糖度)	ポンレスハム／たまご／ 豚ひき肉／牛乳	きゅうり／トマト／玉葱 ／にんじん／さやいんげん／ バナナ	ジャムサンド(手作り) 牛乳	
7 土	ごはん(幼：ラップ おにぎり さばのごまみぞれ 切り干し大根の炒め煮 ゆかり和え 小松菜の味噌汁 ぶどう(デラ)	米／薄力粉／／花見糖／ ごま(り)／かたくり粉 ／なたね油／ボーロ／ビ スケット	焼きのり／まさば／油揚 げ／木綿豆腐／牛乳／ ヨーグルト(全脂無糖)	しょうが／にんじん／切干 しいだいこん／干し椎茸／さ やいんげん／キャベツ／ きゅうり／ゆかり／玉葱／ こまつな／ぶどう／みかん 缶／パイン缶／バナナ	フルーツヨーグルト 棒ビスケット 麦茶	おやつ 3時 10時
	ガーリックチャーハン かぼちゃサラダ はんぺんとニラのスープ 冷凍みかん	米／押麦／なたね油／ノ ンエッグマヨネーズ／塩 せんべい／ワッフル(カスター ドリ-ル)	鶏モモ肉／ダイスチーズ ／はんぺん／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん ／青ピーマン／西洋かぼ ちゃ／きゅうり／干しふど う／にら／みかん(冷凍)	ワッフルドック 牛乳	
17 火	ホットドック 夏野菜サラダ ピーフンスープ メロン	コッペパン／なたね油 ／花見糖／ピーフン／ごま 油／せんべい	ワインナー／ツナ(水煮) レーゲト・レトル／木綿豆腐 ／牛乳／あすき(乾)／寒 天／こんぶ	なす／きゅうり／トマト／ 玉葱／にんじん／干し椎茸 ／ねぎ／しょうが／チング ンツアイ／メロン(温室)	水ようかん カミカミ昆布 牛乳	おやつ 3時 10時

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 水	ごはん ぶりの香味焼き 肉じゃが 磯和え オクラの味噌汁 オレンジ	米／花見糖／ごま(すりご ま)／ごま油／なたね油 ／じゃがいも／しらたき ／ピスケット／焼き(車 心)／無塩バター／グラ ニュー糖	ぶり／豚モモ肉／焼きの り(きざみのり)／生揚 げ／牛乳／脱脂加糖ヨー グルト	しょうが／ねぎ／にんにく ／玉葱／にんじん／さやい んげん／キャベツ／こまつ な／オクラ／バレンシアオ レンジ	手作り菓菓子 ヨーグルト
	豆乳カレーうどん がんもの煮つけ 三色なます バナナ	うどん(ゆで)／なたね油 ／薄力粉／花見糖／かりん とう(白)／米／きび(精白 粒)／ごま(すりごま)	鶏若鶏肉胸(皮付き)／豆乳 ／がんもどき／牛乳	玉葱／にんじん／ほうれん そう／きゅうり／だいこん ／バナナ／温州蜜柑ストレ ートジュース	牛乳(幼・乳) ピスケット
19 木	タコライス 魅ちゃんブラー(卵入り) アーササ パイン	米／押麦／なたね油／焼 き(車心)／ごま油／ソーダ クラッカー／マカロニ／ 黒砂糖	豚ひき肉／ダイスチーズ ／たまご／木綿豆腐／あ おさ(素干し)／牛乳／きな 粉(大豆)	にんにく／玉葱／レタス／ トマト／にんじん／もやし ／にら／こまつな／パイン アップル／えだまめ	マカロニかりんとう えだまめ 牛乳(乳児)
	五穀ロール めかじきのかーりッフライ コーンサラダ カブとえのきのスープ オレンジ	胚芽パン／薄力粉／パン 粉(乾燥)／／コーン／なた ね油／カブ／とえのきのス ープ	めかじき／たまご／ヨー グルト(ドリッカイ)／牛乳	にんにく／フロッコリー／ キャベツ／にんじん／玉葱 ／かぶ／かぶ(葉)／えのきた け／バレンシアオレンジ／ ぶどうストレートジュース	ふどうわらびもち せんべい 牛乳
24 火	ごはん 松風焼き れんこんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(なす・みょうか) バナナ	米／パン粉(生)／花見糖 ／ごま(り)／ごま油／ウ エハース／とこうもろこし ／油揚げ／牛乳／プロ セスチーズ	鶏挽肉／木綿豆腐／たま ご／かづお加工品(かつお 節)／油揚げ／牛乳／プロ セスチーズ	ねぎ／玉葱／にんじん／干 し椎茸／さやいんげん／れ んこん／ほうれんそう／は くさい／なす／みょうが／ バナナ	ゆでとうもろこし チーズ 麦茶 牛乳(幼・乳) ウエハース
	焼きそば ボテトサラダ 中華風J-ソース すいか	蒸し中華めん／油／じゃ がいも／花見糖／ノン エッグマヨネーズ／とう もろこし(冷凍)／かた くり粉／せんべい／米	豚モモ肉／あおのり／た まご／牛乳／鶏挽肉	にんじん／玉葱／キャベツ ／もやし／青ピーマン／ きゅうり／ねぎ／チング ンツァイ／すいか／トマト	トマトおにぎり 牛乳(乳児)
26 木	ごはん 鰯のかば焼き(揚げ) 五色煮 野菜のごま和え 大根の味噌汁 冷凍みかん	米／かたくり粉／薄力粉 ／花見糖／なたね油／板 こんにゃく／ごま(すりご ま)／ピスケット／クロワッサン	まいわし／焼き竹輪／油 揚げ／牛乳	ごぼう／にんじん／たけの こ／さやいんげん／こまつ な／キャベツ／玉葱／だい こん／みかん(冷凍)	クロワッサン 牛乳
	カレー・パンマン(カレーピラ) マカロニフレンチサラダ 野菜のスープ ぶどう(デラ)	米／押麦／なたね油／無 塩バター／マカロニ／ ボーロ／ウエハース	ベーコン／スライスチ ーズ／鶏肉のバジル焼き ／マカロニフレンチサラダ ／野菜のスープ	玉葱／青ピーマン／にん にく／バジル／きゅうり／み かん缶(泡)／演：レトル／ ／牛乳／ラクトアイス(普通脂 肪)	アイスクリーム Caウエハース 麦茶
28 土	ネギじゃこパスタ ねりトドのサラダ(チーズド リ)／ ワンタンスープ バナナ	スパゲッティ／なたね油 ／花見糖／わんたんの皮 ／ごま油／塩せんべい／ オレンジゼリー	ちりめんじゃこ／焼きの り(きざみのり)／クリー ムチーズ／豚モモ肉／牛乳	にんにく／ねぎ／トマト／ きゅうり／玉葱／にんじん ／干し椎茸／しょうが／チ ングンツァイ／もやし／バ ナナ	せんべい ミニゼリー 牛乳
	ごはん さけの生姜焼き 煮豆(金時豆) 磁和え さつま芋の味噌汁 オレンジ	米／花見糖／コーン／さ つまいも／ソーダクラッカ ー／ピスケット	しろさけ／いんげんま め(乾)／焼きのり(きざみ のり)／油揚げ／牛乳／ヨー グルト(ドリッカイ)	しょうが／ほうれんそう／ ／にんじん／玉葱／小ねぎ／ バレンシアオレンジ	ピスケット ジョア
31 火	かぼちゃロールパン 生揚げの和風グラタン グリーンサラダ もずくスープ バナナ	ふどうパン／なたね油 ／花見糖／せんべい／米 ／ごま(り)	生揚げ／鶏挽肉／ビザ チーズ／もずく(塩蔵、塩 抜き)／木綿豆腐／牛乳／ ちりめんじゃこ	玉葱／えのきだけ／ひなし め／青ピーマン／赤ピー ン／レタス／きゅうり／ フロッコリー／こまつな／ バナナ／ゆかり	おにぎり(じゃこゆかり) 牛乳(乳児)
	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、お米とぎなどを取り入れる予定です。	☆今月の6日は「七タメニュー」です。七夕らしく飾り付けたそうめん、天の川をイメージしています。サラダは短冊のようなイメージのサラダです。	玉葱／えのきだけ／ひなし め／青ピーマン／赤ピー ン／レタス／きゅうり／ フロッコリー／こまつな／ バナナ／ゆかり	牛乳(幼・乳) せんべい	※献立は材料の都合により変更する場合があります

