

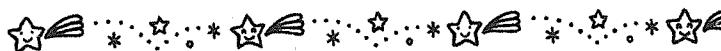
# きゅうしょくだより



~太陽の子保育園~  
2019.7.1

7月号

早いもので、1年も半年が過ぎました。この時期は、急に暑くなったり、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。「こまめに水分補給」を心がけましょう。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。



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。

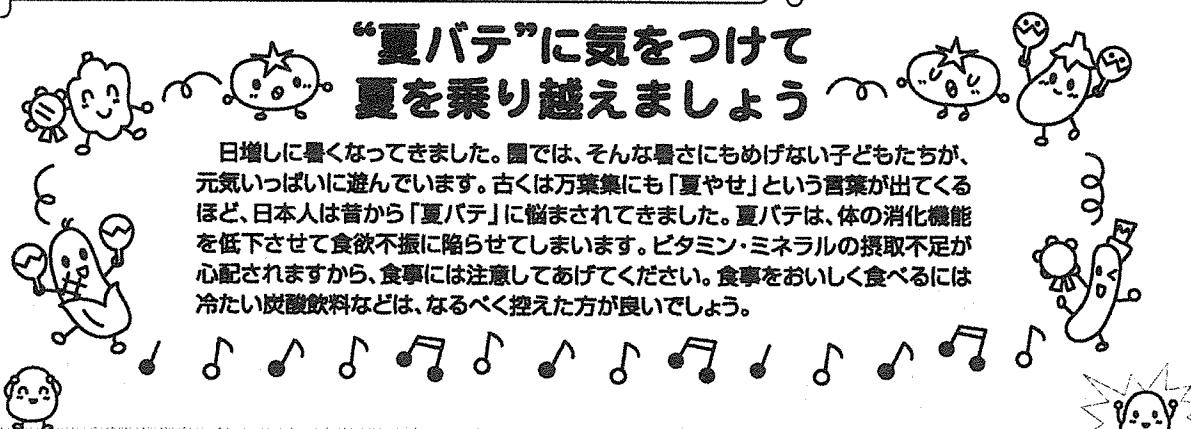
七夕に願いを込めて

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。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、彩りのよい野菜の入ったそうめんを、汁物に入れて出す予定です。



“夏バテ”に気をつけて  
夏を乗り越えましょう



<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、ズッキーニは収穫したらすぐにミニ調理や給食に入れて食べ、ミニトマトも収穫しては子どもたちが食べています。他にも、ゴーヤ、枝豆、とうもろこし、パプリカ、さつま芋も生長する様子を観察しながら、収穫を楽しみにしています。今年は屋上でスイカも栽培しています。

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、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、いつもよりも多くの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

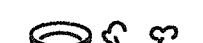
※厚生労働省

(国民栄養調査)

## 水分、こういうものからとっています



①水分はご飯やおかずから食事としてとる



②食事にともなう汁物からとる



③食べものを消化吸収するときにできる燃焼水

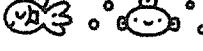


④水や麦茶をコップ2~3杯

### 赤ちゃんの水分補給

#### ★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。



離乳食を始めた頃の赤ちゃんは、飲みもの、食べものほんんどが水分です。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、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。

### こんなことに注意しよう!

#### 1. 開けたら、早めに飲みきろう!

だらだら時間をといて

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。

#### 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!

飲み残しはきちんと捨てる、

容器はちゃんと

リサイクルへ。

## 調理保育をしました

先月4日、ぱんだ組さん(3歳児)になって初めての調理保育を行いました。ぱんだ組さんで育てているパプリカを使って「餃子の皮ピザ」作りにチャレンジ!しめじとブロッコリーを小さくちぎり、パプリカは細かく刻んで具として使用。餃子の皮にマヨネーズをぬり具を上手にのせたらチーズをかけて、ホットプレートにのせて焼きます。焼いている間に、ケチャップ味のピザも作り、盛りだくさんの調理保育。焼き立てを1枚味わってから、くま、らいおん組さんにもおすそわけ。とっても美味しく仕上がりましたよ。「パプリカ」の歌の影響もあるのか、みんなよく食べてくれますね♪

## ★お手伝いに感謝★

先月は、幼稚園を中心に行なったスナップえんどうのすじとりやそらまめのさやむきを行い、うさぎ組さんでは、グリンピースのさやむきや小松菜ちぎり、きやべつちぎり、玉ねぎの皮むきも行いました。子どもたちはお手伝いが大好き!給食のときにも「これ、ぼくがちぎったんだよ」「これ私がむいたよ」等、食べることへの興味も増しています。何より給食の先生も助かっています!



## 2019年度 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	
1 月	ごはん 松風焼き ごぼうと蒟蒻の金平 磯和え 大根の味噌汁 さくらんぼ	米／パン粉(生)／花見糖／ごま(いり)／なたね油／板こんにゃく／ごま油／かりんとう(白)／食パン／フランスパン／あんず	鶏挽肉／豆乳／焼きのり／牛乳	ねぎ／玉葱／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／ごぼう／はくさい／ほうれんそう／たいこん／さくらんぼ(国産)	あんずジャムサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
2 火	冷やしきつねうどん 納豆とじゃこの天ぷら 三色なます バナナ	うどん(ゆで)／花見糖／薄力粉／塩せんべい／米／押麦／なたね油	油揚げ／ちりめんじゃこ／糸引納豆／牛乳／豚ひき肉／ダイスチーズ	干し椎茸／ねぎ／こまつな／にんじん／玉葱／きゅうり／だいこん／ハナナ／にんにく／レタス／トマト	タコライス 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
3 水	カレードリア れんこんサラダ(梅マヨ) モロヘイヤスープ メロン	米／押麦／なたね油／薄力粉／無塩バター／ソイヨネーズ／ごま(いり)／ハードビスケット／花見糖	豚ひき肉／牛乳／ピザチーズ／あらはんぱん／たまご／ヨーグルト	にんにく／生姜／玉葱／にんじん／干し椎茸／れんこん／プロッコリー／梅干し(塩漬)／モロヘイヤ(茎葉)／メロン／もも(缶詰)／レモン(果汁、生)	ももヨーグルトパンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ピスケット
4 木	ごはん 赤魚の生姜焼き 大根と豚肉の煮物 野菜のこま和え 豆腐とわかめの味噌汁 冷凍みかん	米／なたね油／花見糖／ごま(すりごま)／ウエハース／とうもろこし	あこうだい／豚肉／木綿豆腐／牛乳／プロセスチーズ	生姜／にんじん／だいこん／さやいんげん／こまつな／キヤベツ／玉葱／カットわかめ／小ねぎ／みかん(冷凍)	ゆでとうもろこし (1歳：かし芋+トマト) チーズ・麦茶 牛乳(幼・乳) ウエハース
5 金	星のコーンパン 鶏肉のラタトゥイユソース 夏野菜のキラキラジュレ 七夕うめん汁 ぶどう(デラ)	ライ麦パン／なたね油／花見糖／うめん／ひやむぎ(乾)／焼き麸(白玉麸)／野菜ポーロ／塩せんべい	鶏もも肉／木綿豆腐／牛乳／ラクトアイス	にんにく／玉葱／なす／ズッキーニ／トマト／きゅうり／オクラ／赤ピーマン／アガー／にんじん／ぼうれんそう／ねぎ／ぶどう	アイスクリーム (1歳：ヨーグルト) せんべい 牛乳(幼・乳) ポーロ
6 土	麻婆ライス 春雨サラダ 中華風コソーブ バナナ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／ごま油／綠豆はるさめ／とうもろこし(冷凍)／塩せんべい／ピスケット	木綿豆腐／豚ひき肉／ボンレスハム／牛乳	にんにく／生姜／にんじん／玉葱／ねぎ／干し椎茸／にら／きゅうり／もやし／こまつな／バナナ	ピスケット 牛乳(幼・乳) せんべい
8 月	きびごはん 蹄の西京焼き いそ蒸 行イキゅうり(ゆかり) けんちん汁 オレンジ	米／きび(精白粒)／花見糖／なたね油／ごま油／ソーダクラッカー／薄力粉／無塩バター	さわら／ひじき／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／スキムミルク／たまご	生姜／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／きゅうり／ゆかり／ごぼう／だいこん／ねぎ／こまつな／れんどう／フルーベリー	フルーベリーパンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー
9 火	二色チーズサンド 夏野菜サラダ(変りりース) ポークピーンズ パイン	食パン／マーガリン／なたね油／花見糖／無塩バター／薄力粉／せんべい／ごま油／ピーフン	スライスチーズ／ツナ／豚肉／いんげんまめ(乾)／クリーム(乳脂肪)／牛乳／鶏挽肉／こんぶ	なす／きゅうり／トマト／玉葱／にんにく／生姜／にんじん／トマト水煮／プロッコリー／パインアップル／小ねぎ	汁ピーフン カミカミ昆布牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
10 水	高野豆腐のそぼろごはん しらす和え もずくの味噌汁 すいか	米／なたね油／花見糖／hardtビスケット／黒砂糖／塩せんべい	鶏挽肉／凍り豆腐／しらす／干し椎茸／油揚げ／沖縄もずく／牛乳／調製豆乳／豆乳生クリーム／きな粉(大豆)	にんじん／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／ほうれんそう／もやし／玉葱／オクラ／すいか／りんご／アガー	信玄プリン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ピスケット
11 木	冷やし中華 さつま芋のオレンジ煮 ジヨア バナナ	蒸し中華めん／ごま油／花見糖／さつまいも／せんべい／米／押麦／なたね油	ボンレスハム／たまご／ヨーグルト(リックタイプ)／牛乳／鶏肉	きゅうり／トマト／みかん／トマト／干し椎茸／バナナ／にんじん／生椎茸／ねぎ／こまつな	鶏ぞうすい 麦茶 牛乳(幼・乳) せんべい
12 金	ごはん(幼：ラップおにぎり) 白身魚の南部揚げ かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ニラ) あまなつ	米／薄力粉／ごま(いり)／花見糖／野菜ポーロ／食パン／なたね油／とうもろこし(冷凍)／ソイヨネーズ	焼きのり／まがれい／豆乳／かつお節／木綿豆腐／牛乳／ウインナー／ピザチーズ	西洋かぼちゃ／こまつな／にんじん／はくさい／玉葱／にら／なつみかん／なす／赤ピーマン	英園トースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
13 土	ガーリックチャーハン マカロニとキャベツのサラダ トマトと卵のスープ 冷凍みかん	米／押麦／なたね油／マカロニ／かたくり粉／ハードビスケット／おこし	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／青ピーマン／みかん缶(ソイヨネーズ)／トマト／チングンツァイ／みかん(冷凍)	はとむぎおこし チーズ 牛乳(幼・乳) ピスケット
16 火	豆乳カレーうどん がんもの煮つけ 切干大根とわさびの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)／なたね油／薄力粉／花見糖／かりんとう(白)／塩せんべい	鶏もも肉／豆乳／がんもどき／牛乳	玉葱／にんじん／オクラ／きゅうり／切干したいこん／バナナ／みかん入りドレッジ	かたやせんべい (1歳：ソフテントンベイ) みかんジュース 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう

☆献立は都合により変更する場合があります

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	
17 水	中華丼 のり塩ボテトサラダ アーモンド 冷凍みかん	米／押麦／なたね油／ごま油／かたくり粉／じゃがいも／コーン／ソイヨネーズ／ヨーグルト／薄力粉／無塩バター／花見糖	豚肉／なると／うずら卵(水煮缶詰)／あおのり／木綿豆腐／あおさ(煮干し)／牛乳／たまご／ベーコン／プロッコリー／玉葱／みかん(冷凍)／えだまめ	生姜／たけのこ(ゆで)／にんじん／黄ピーマン／はくさい／チングンツァイ／干し椎茸／プロッコリー／玉葱／みかん(冷凍)／えだまめ	枝豆チーズパンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ピスケット
18 木	ごはん めでいのくわ焼き 煮豆(金時豆) 野菜の塩昆布和え なすとみょうがの味噌汁	米／花見糖／ウエハース／とうもろこし	めだい／いんげんまめ(乾)／塩昆布／牛乳／ヨーグルト(リックタイプ)	生姜／ねぎ／キャベツ／にんじん／こまつな／玉葱／なす／みょうが／れんどう	牛乳(幼・乳) ウエハース
19 金	ツナトマトースト コーンサラダ ワンタンスープ メロン	食パン／なたね油／とうもろこし(冷凍)／ごま油／わんたんの皮／塩せんべい／米／花見糖	ツナ／ピザチーズ／生わらびも肉／牛乳／刻み昆布／油揚げ	玉葱／レタス／きゅうり／牛乳／メロン	牛乳(幼・乳) せんべい
22 月	雑穀ごはん 焼き魚(鮭) なすといんげんのそぼろ煮 わさとわさのおかか和え かぶの味噌汁 あまなつ	米／きび(精白粒)／あわ(精白粒)／押麦／なたね油／花見糖／かたくり粉／薄力粉／白糖	しろさけ／豚ひき肉／かつお節／油揚げ／牛乳／たまご／木綿豆腐	にんじん／なす／さやいんげん／オクラ／きゅうり／玉葱／かぶ／かぶ(煮)／なつみかん／西洋かぼちゃ(冷凍)	南瓜豆腐ドーナツ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ピスケット
23 火	ホットドッグ 人参ドレッシングサラダ コンシチュー パイン	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／米	ウィンナー／かに風味かまぼこ／豚肉／スキムミルク／牛乳／かつお缶詰味付けフレーク	キャベツ／アスパラガス／にんじん／にんにく／玉葱／プロッコリー／パインアップル	カツオおにぎり(備蓄品) 水 牛乳(幼・乳) せんべい(Fe補給)
24 水	枝豆ごはん パンパンジー <sup>☆</sup> 華風野菜炒め ミニトマト 春雨スープ オレンジ	米／ごま(すりごま)／花見糖／ごま油／こま(いり)／なたね油／綠豆はるさめ／クラッカー／ピスケット	鶏肉／木綿豆腐／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	炊込みわらびめ／生姜／ねぎ／きゅうり／にんじん／玉葱／もやし／にら／ミニトマト／干し椎茸／ほうれんそう／かぼちゃ	ヨーグルト ピスケット 牛乳(幼・乳) クラッカー
25 木	ごはん 鍋のかば焼き こぼうスティック煮 野菜の炒り卵和え かぼちゃの味噌汁 ぶどう(デラ)	米／かたくり粉／薄力粉／花見糖／ごま油／なたね油／綠豆はるさめ／クラッcker／ピスケット	まいわし／たまご／牛乳／パルメザンチーズ	ごぼう／にんじん／こまつな／もやし／キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／ぶどう	牛乳(幼・乳) クッキー
26 金	スマグティーナポリタン 大豆サラダ チゲンソ菜とはんぺんのスープ すいか	スパゲッティ／なたね油／ソイヨネーズ／野菜ボーロ／キャラッサー／でん粉／揚げせんべい	ウインナー／大豆(国産)／エリンギ／にんじん／きゅうり／チングン菜／すいか／みかん缶／白桃缶	玉葱／ズッキーニ／黄ピーマン／エリンギ／にんじん／きゅうり／チングン菜／すいか／みかん缶／白桃缶	死神トマトソース 揚げせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳) ボーロ
27 土	竈豆 キャベツと油揚げの和え物 カブとえのきのスープ オレンジ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／ごま(いり)／ハードビスケット／ワッフル(バカラードクリー)	鶏もも肉／油揚げ／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／さやいんげん／キャベツ／もやし／かぶ／かぶ(煮)／えのきだけ／れんどう	ハナコトマト 牛乳 牛乳(幼・乳) ピスケット
29 月	夏野菜カレー(麦飯) カミカミサラダ 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／花見糖／かりんとう(白)／フランズパン／ごま(いり)／ソイヨネーズ	豚肉／スキムミルク／ピザチーズ／牛乳／しらす干し	にんにく／生姜／玉葱／かぼちゃ／なす／トマト／りんご／えだまめ／きゅうり／にんじん／切干したいこん／小ねぎ／とうがん／みかん(冷凍)／ねぎ	しらすトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
30 火	ごはん めかじきの香味焼き じゃが芋のきのきのスープ なめこの味噌汁 メロン	米／花見糖／ごま(すりごま)／ごま油／じゃがいも／なたね油／玉葱／きのき／牛乳	めかじき／焼きのり(きざみのり)／木綿豆腐／ヨーグルト(リックタイプ)／たまご／カーテージチーズ／牛乳	生姜／ねぎ／にんにく／ごぼう／にんじん／さやいんげん／キャベツ／こまつな／玉葱／オクラ／なめこのメロン	チーズドッロブックキー 牛乳 飲むヨーグルト ウエハース
31 水	食パン(マーガリン)&ソイヨネーズ 塩から揚げ きゅうりとトマトのマカロニサラダ ひじきのスープ バナナ	食パン／マーガリン／かたくり粉／マカロニ／なたね油／花見糖／塩せんべい／板こんにゃく／ごま(すりごま)／アーモンド	鶏もも肉／刻み昆布／クリームチーズ／ベーコン／牛乳／ひじき／木綿豆腐／たまご／牛乳	レモン(東汁、生)／トマト／きゅうり／玉葱／にんじん／ほうれんそう／バナナ／えだまめ	味噌田楽(1歳：かし芋)／えだまめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい

☆今月の予定☆  
 \*1日：あんずジャムづくり(らいおん)  
 \*5日：誕生日会(七タメニュー☆)  
 \*20日：サンサンまつり  
 \*26日：調理保育(らいおん)

