

きゅうしょくだより



~太陽の子保育園~
2020.7.1

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、外出時のマスク着用での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。楽しい夏を元気にのりきるために、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。



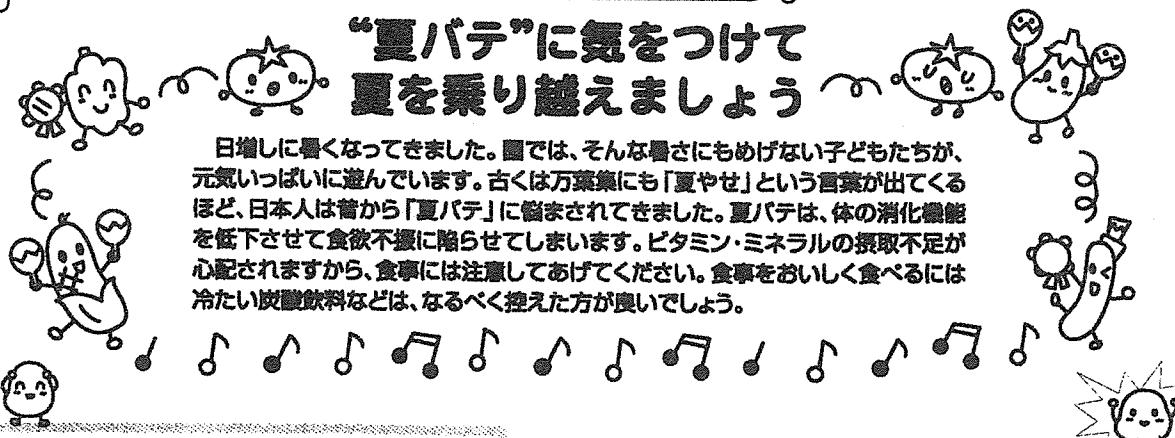
七夕に願いを込めて

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3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りました。きゅうり、ピーマン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、茄子、オクラ、大根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。畑と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、皮はなるべく薄く、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~

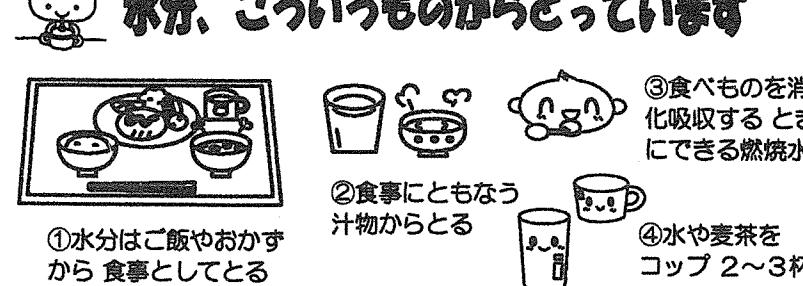
体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動等や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

☆体重1kgについて
毎日の水分必要量

児童	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

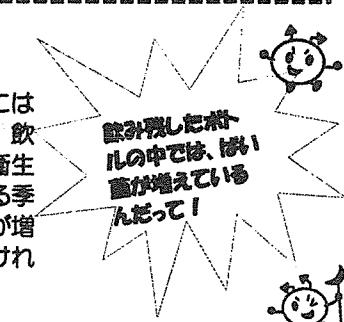
「がぶ飲みしない」
一度にたくさん量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。



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。

● ペットボトルの飲み残しに注意!!

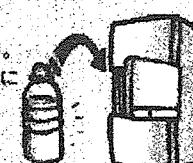
便利に手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。何かを食べながら飲むことで、食べ物や口の中から菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増えていき、時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。また、何日も放っておいたボトルが破裂することもあり、とくにこれから暑くなる季節には注意が必要です。もちろん、すぐに何かの病気にかかりたり、すべてのばい菌が増えていくではありませんが、注意した方がいいのは確かですよね。きちんと気を付ければ便利でおいしいペットボトル飲料ですので、上手に飲むよう心掛けましょう。



こんなことに注意しよう！

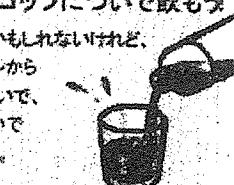
1. 開けたら、早めに飲みきろう!

だらだら時間をわいて飲むのは、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



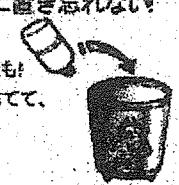
2. きちんとコップについて飲もう

外ではいるかもしれないけれど、家では水桶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る、容器はちゃんとリサイクルへ。



ミニ調理*梅ジュースづくり

先月、ぱんだ組さん（3歳児）になって初めての調理保育は、畑で育てているきゅうりを使って「きゅうりときゅうりの塩昆布和え」作り。うさぎ組さんの頃から、お手伝い活動で野菜ちぎりをしていました。子どもたちもお手伝いが大好き！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！

らいおん組さんでは、毎年恒例「梅ジュース」づくりを行いました。月末には、飲める予定です。

★お手伝いに感謝★

2020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
		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 水	五穀ロールパン タンドリーチキン じゃが芋とカリウカのチー ミネストローネ オレンジ	ライ麦パン/無塩バター /じゃがいも/コーン/ なたね油/衛生ポーロ/ くすんでん粉/揚げせんべ い	鶏モモ肉/ヨーグルト(全 乳無糖)/ベーコン/牛乳 /カルビス	にんにく(りん茎)/玉葱/レ モン(果汁、生)/にんじん/ ほうれんそう/セロリー/ キャベツ/トマト缶詰(ミックス ピューブ)/オレンジ	カルビスわらびもち 揚げせんべい 牛乳
2 木	冷やしうどん ちくわの邊境揚げ かぼちゃサラダ メロン	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温鶏/薄力粉//ソリッ グマヨネーズ/せんべい/こ はん/こま(りごま)	豚肩(脂身付き)/油揚げ/ 焼き竹輪/たまご/あお のり/ダイスチーズ/牛 乳	干し椎茸/ねぎ/こまつな /にんじん/西洋かぼちゃ /きゅうり/干しふどう/ メロン(温室)/パナナ/えだ まめ(冷凍)	枝豆焼きおにぎり 牛乳(乳児)
3 金	天の川プレート そうめん汁 さくらんぼ	米/きび(精白粒)/コー ン/なたね油/三温鶏/ こま(りごま)/こま油 /そうめん/ひやむぎ(乾) /全粒粉ピスケット/ソ フトピスケット	鶏モモ肉/うずら卵(水煮 缶詰)/牛乳/寒天/乳 酸菌飲料	ねぎ/にんにく(りん茎)/ しょうが/にんじん/きゅ うり/ほうれんそう/ちや し/玉葱/オクラ/さくら んぼ(国産)/アガー/りんご (スルトドーナツ)/ふどうスト ピスケット	きらきらゼリー ピスケット 牛乳(乳児)
4 土	ドライカレー グリーンサラダ 大根とチングン菜のスープ バナナ	米/おむぎ(押麦)/な たね油/塩せんべい/ ワッフル(立体ドーナツ)	豚ひき肉/牛乳/プロセ スチーズ	にんにく(りん茎)/しょうが /玉葱/にんじん/りんご (缶詰)/レタス/ブロッコ リー/きゅうり/だいこん /チングンツアイ/バナナ	チーズドック 牛乳
5 月	ごはん(幼:ラップ) おにぎり 焼き魚 なすといんげんのそぼろ煮 野菜のおひたし かぶの味噌汁 オレンジ	米/なたね油/三温鶏/ かたくり粉/ウェハース/ なすといんげんのそぼろ煮 野菜のおひたし かぶの味噌汁 オレンジ	焼きのり/しろさけ/鶏 若鶏肉ひき肉/かつお加 工品(かつお節)/生揚げ/ 牛乳/プロセスチーズ	にんじん/なす/さやいん げん/こまつな/キャベツ /玉葱/かぶ/かぶ(葉)/オ レンジ	ゆでとうもろこし チーズ 麦茶
6 火	冷やし中華 さつま芋のレモン煮 フルーツヨーグルト	中華めん(生)/なたね油/ 三温鶏/こま油/さつま いも/塩せんべい/米/ おむぎ(押麦)/無塩バ ター	ボンレスハム/たまご/ ヨーグルト(全乳無糖)/牛 乳/ベーコン	きゅうり/にんじん/トマ ト/レモン(果汁、生)/みか ん缶(りんご)/パイン缶/り んご/玉葱/青ピーマン	カレーピラフ 牛乳(乳児)
7 水	あんかけ炒飯 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ パイン	米/コーン/なたね油/ こま油/かたくり粉/綠 豆はるさめ/かりんとう (白)/食パン/マーガリン/ 三温鶏/こま(りごま)	鶏モモ肉/ボンレスハム/ 木綿豆腐/ヨーグルト (ドリッケン)/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/ にんじん/ちやし/チング ンツアイ/干し椎茸/きゅ うり/玉葱/にら/オレン ジ	セサミトースト 牛乳
8 木	二色サンド(幼) 夏野菜サラダ ポークピーンズ 冷凍みかん	食パン(南国)/食パン(ほ うれん草)/なたね油/三 温鶏/無塩バター/薄力 粉/衛生ポーロ	スライスチーズ/ボンレ スハム/鶏モモ(脂身付き) /いんげん(乾)/クリー ム(乳脂肪)/牛乳/あ さき(乾)/寒天/こんぶ	なす/青ピーマン/トマト /玉葱/にんにく(りん茎)/ しょうが/にんじん/トマ ト水煮(ダイス)/ブロッコ リー/みかん(冷凍)	飲むヨーグルト やさいかりんとう
9 金	ごはん めかじきの番味焼き 切り干し大根の炒め煮 さやべつの塩昆布和え 味噌汁 バナナ	米/三温鶏/こま(りご ま)/こま油/なたね油/ ハードピスケット/マ カロニ	めかじき/油揚げ/塩昆 布/木綿豆腐/牛乳/ ベーコン/ピザチーズ	しょうが/ねぎ/にんにく (りん茎)/にんじん/切干 し大根/干し椎茸/さや いんげん/キャベツ/きゅ うり/玉葱/えのきだけ/ ほうれんそう/パナナ/青 ピスケット	ピザ風マカロニ 牛乳(乳児)
10 月	ごはん 野菜のそぼろごはん コーンサラダ 小松菜のスープ オレンジ	米/なたね油/三温鶏/ コーン/こま油/塩せん べい/クロワッサン	鶏若鶏肉ひき肉/練り豆 腐/生わかめ/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ /たけのこ(ゆで)/レタス/ きゅうり/玉葱/こまつな /オレンジ	クロワッサン 牛乳
11 火	ごはん あじフライ 五色煮 白菜のおひたし 味噌汁 ふどう	米/薄力粉/パン粉(生)/ なたね油/板こんにゃ く/三温鶏/ソーダフ ラッカー/マーガリン/ コーンフレーク	まあじ/たまご/焼き竹 輪/かつお加工品(かつお 節)/油揚げ/牛乳	ごぼう/にんじん/たけの こ/さやいんげん/ほうれ んそう/はくさい/玉葱/ だいこん/ぶどう	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
12 水	てりやきチキンサンド れんこんサラダ コーンチャウダー バナナ	コッペパン/三温鶏/ソ リッゲン/こま(りご) /なたね油/無塩バター/ 薄力粉/リーフコーン/コ ーン/塩せんべい/米/お むぎ(押麦)/こま油	鶏モモ肉/ちりめんじゅ こ/ベーコン/牛乳/か つお加工品(かつお節)/ダ イスチーズ	レタス/すりおろしりんご 缶(りんご)/れんこん/に んじん/ブロッコリー/玉葱 /パナナ/ねぎ	牛乳(幼・乳) せんべい
13 木	焼きそば フランクフルト スティックきゅうり すいか ショア(1歳スープ)	蒸し中華めん/なたね油/ なたね油/衛生ポーロ/ 水穂みつ/ソフトピス ケット	豚モモ(脂身付き)/あお のり/ワイン/ヨーグルト(ド リッケン)/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ /ちやし/青ピーマン/ きゅうり/すいか	かき氷(2歳児)~ ピスケット
14 金	☆	☆	☆	☆	☆
15 水	☆	☆	☆	☆	☆

☆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
		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	
16 木	雑穀ごはん 野菜のごま和え オレンジ	米/きび(精白粒)/あわ めいたいのねぎみそ焼き 蕪豆 野菜のごま和え オレンジ	めいたい/いんげんまめ (精白粒)/おむぎ(押 麦)/なたね油/ソリッ ゲン/三温鶏/こま(す りごま)/全粒粉ピス ケット/じゃがいも/	ねぎ/ほうれんそう/にん じん/ちやし/玉葱/小ね ぎ/なめこ/オレンジ	のりチーズボテ 牛乳(乳児)
17 金	ジューシー チキンブルー /金	米/なたね油/三温鶏/ めいたいのねぎみそ焼き 蕪豆 野菜のごま和え オレンジ	豚モモ(脂身付き)/刻み昆 布/油揚げ/もずく(塩 昆布)、塩抜き/生揚げ/牛 乳	干し椎茸/にんじん/ちや し/にら/玉葱/チングン ツアイ/パインアップル	牛乳(幼・乳) ピスケット 梅ジャムサンド 牛乳
18 土	雑穀ぼう比ラフ 春雨スープ バナナ	米/おむぎ(押麦)/な たね油/コーン/綠豆は るさめ/こま油/塩せん べい/カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/木 綿豆腐/牛乳	にんじん/しょうが/こぼ う/さやえんどう/きゅう り/ブロッコリー/海藻ミ ク(リガベット)/干し椎茸/ ねぎ/チングンツアイ/バ ナナ	牛乳(幼・乳) ピスケット 焼きたれ牛乳
20 月	ごはん さばの竜田揚げ こぼうスティック煮 梅おかか和え オクラ味噌汁 オレンジ	米/かたくり粉/こま 油/三温鶏/ウエハース/ 薄力粉	まさば/かつお加工品(か つお節)/木綿豆腐/牛乳/ スキムミルク/たまご/ ダイスチーズ	しょうが/ごぼう/にんじ ん/こまつな/キャベツ/ 梅干し塩漬/玉葱/オクラ/ オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)
21 火	冷やしうめん 華風肉じゃが バナナ	そうめん/ひやむぎ(乾)/ 三温鶏/なたね油/こま 油/じゃがいも/塩せん べい/米/おむぎ(押 麦)	たまご/豚モモ(脂身付き) /牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/ 糸引納豆	干し椎茸/にんじん/ほ うれんそう/トマト/しょう が/ねぎ/玉葱/生椎茸/ さやいんげん/バナナ/小 ねぎ/りんご(スルトド ーナツ)	鶏豆チャーハン リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
22 水	チーズフランス チキンのトマト煮 カミカミサラダ キヤウルのスープ 冷凍みかん	フランスパン/なたね油/ カミカミサラダ キヤウルのスープ 冷凍みかん	プロセスチーズ/鶏モモ 肉/ベーコン/牛乳/クリ ーム(乳脂肪)/きな粉 (大豆)	にんにく(りん茎)/玉葱/ トマト/ぶなしめじ/ブロ ッコリー/きゅうり/にんじ ん/切干したいこん/キャ ベツ/みかん(冷凍)/アガ ボーロ	信玄プリン 味噌
25 土	ガーリックチャーハン さつま芋のあけぼのサラダ 小松菜スープ オレンジ	米/おむぎ(押麦)/な たね油/さつまいも/ コーン/ソリッゲン/オ レンジ	鶏モモ肉/木綿豆腐/牛 乳	にんにく(りん茎)/玉葱/ にんじん/青ピーマン/きゅ うり/こまつな/オレンジ	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳
27 月	きびごはん さわらの西京焼き 鶏と根菜の煮物 磯和え 味噌汁 ぶどう	米/きび(精白粒)/三温 鶏/なたね油/板こん にゃく/ソーダクラッ カー/とうもろこし	さわら/鶏モモ肉/焼 きのり(きざみのり)/木 綿豆腐/牛乳/プロセス チーズ	しょうが/ごぼう/にんじ ん/れんこん/たけのこ/ 干し椎茸/さやいんげん/ はくさい/ほうれんそう/ えのきだけ/ねぎ/ぶどう	ゆでとうもろこし チーズ 麦茶
28 火	夏野菜カレー フレンチサラダ 冬瓜のスープ バナナ	米/おむぎ(押麦)/な たね油//コーン/無塩バ ター/薄力粉/ハード ピスケット/三温鶏/粉 糖	豚肩(脂身付き)/スキムミ ルク/ピザチーズ/ヨー グルトドリッケン/たま ご/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/ にんじん/なす/トマト/ 水煮/りんご/えだまめ/冷 凍/みかん缶/キャベツ/ きゅうり/小ねぎ/とうが ん/バナナ	飲むヨーグルト ピスケット
29 水	食パン/はちみつ/マ ガリン/三温鶏/無塩バ ター/じゃがいも/コ ーン/ピーフン/こま油/ 塩せんべい/米/おおむ ぎ(押麦)	食パン/はちみつ/マ ガリン/三温鶏/無塩バ ター/じゃがいも/コ ーン/ピーフン/こま油/ 塩せんべい/米/おおむ ぎ(押麦)	鶏モモ肉/木綿豆腐/牛 乳/しらす干し(半乾燥品)/ 焼きのり(きざみのり)	りんご/にんじん/ブロ ッコリー/干し椎茸/ねぎ/ しおが/チングンツアイ/ メロン(温室)/りんご/梅 干し(塩漬)	牛乳(幼・乳) せんべい
30 木	冷やし豚しゃぶうどん かぼちゃの甘辛きんぴら パイン	うどん(ゆで)/三温鶏/ こま(りごま)/ソリッ ゲン/ねぎ	豚モモ(脂身付き)/焼 き竹輪/牛乳	干し椎茸/ねぎ/きゅうり /ミニトマト/西洋かぼ ちゃ/パインアップル	じゃがバター 牛乳
31 金	ごはん 鶏のかば焼き いそ煮 ほうれん草のおかか和え なすとオクラの味噌汁 オレンジ	米/かたくり粉/薄力粉/ 三温鶏/なたね油/ごま(い り)/塩せんべい/じゃ がいも/マーガリン	まいわし/ひじき/さつ ま油/油揚げ/かつお 加工品/牛乳/きな粉(大 豆)	にんじん/干し椎茸/さや いんげん/ほうれんそう/ ちやし/玉葱/なす/オクラ/ オレンジ/えだまめ	マカロニ二きなこ えだまめ 牛乳(乳児)

7月平均摂取量 乳児/551kcal 幼児/592kcal

☆今月の予定☆
*3日:誕生日会(七タメニュー☆)
*15日:お楽しみ会
*18日:SUNSUNまつり(5歳児)
*22日:調理保育(5歳児)

