



# きょうしょくだより

7月号



~太陽の子保育園~  
2021.7.1

早いもので1年も半年が過ぎ、今月は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。今の時期は、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ので「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も、規則正しい食生活と充分な睡眠を心がけてください。

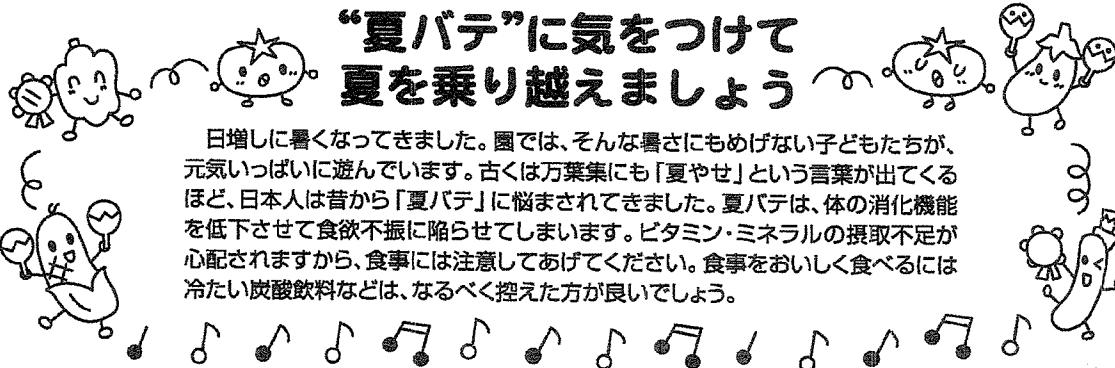


7月7日は「七夕」です

暑い夏、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、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。

給食では、7日の誕生日会に「七夕メニュー」を取り入れています



## <菜園活動>

今年度は、3種類のじゃが芋を植えています。順番に収穫期を迎え、先月は「インカルージュ」というじゃが芋を収穫。うさぎ組、ばんだ組さんで芋ほりをしてくれました。インカルージュは、皮がさつま芋のように紫色、中は黄色いじゃがいもです。



とれたてのじゃが芋を蒸して、「じゃがバター」で食べましたよ

## 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「イオン飲料水」などの水分は必要ありません。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白湯や麦茶等を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、すべてのばい菌が増えていくのではありませんが、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。

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！

- 1 開けたら、早めに飲みきろう!  
こうたら時間をあいて飲み物のよ、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  
外ではぶりかましれないけれど、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。

## 時短!?梅ジュースづくり

先月、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。今回は「炊飯器」を使った「時短」の梅ジュースづくりです！梅の実を洗って、竹串でヘタをとり、梅の表面に穴を開けて、砂糖と一緒に漬けます。例年は、消毒した瓶に入れて3週間ほどじっくり梅ジュースが出来るのを待つのですが、炊飯器の保温を使って半日。あっという間に、美味しい梅ジュースの完成です！水遊びをした暑い日に、みんなで飲みましたよ。「りんごの味がする！」、「おいしい～」「ちょっとすっぱいかなー」などなど、それぞれに味わっていました。

## お手伝いに感謝

先月は、幼稚園を中心、そらまめのさやむき、玉ねぎの皮むき、とうもろこし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！いろいろなお野菜に触れる機会にもなっています。



# 2021年度 7月分 予定献立表

太陽の子保育園

| 日<br>/<br>曜   | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                |                                   |  | 10時おやつ<br>3時おやつ  |   |
|---------------|--|------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|
|               |  | 熱と力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                        | 体の調子を整えるもの   |  |   |
| O1<br>一<br>木  | ねぎたっぷりじゃこパスタ<br>カミカミサラダ<br>白菜とブロッコリーのスープ<br>メロン            | スパゲティ、なたね油、三温糖、メープルシロップ、はちみつ | 牛乳、卵、生クリーム(乳脂肪)、ベーコン              | 温室メロン、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、玉葱、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、切り干したいこん、にんにく、きざみのり、バナナ | 牛乳(幼・乳) ウエハース<br>かぼちゃプリン<br>揚げあられ<br>牛乳(乳児)  |   |
| O2<br>一<br>金  | ごはん(ラップおにぎり)<br>鶏肉のみぞ焼き<br>さつま芋の炒め煮<br>ごま和え                | 豆腐とえのきと三つ葉のすまし汁<br>オレンジ      | 米、さつまいも、食パン、三温糖、なたね油、ごま油          | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、豆芽、味噌   | オレンジ、ほうれんそう、板こんにゃく、玉葱、にんじん、えのきだけ、うめ(生)、みつば、すりごま、焼きのり、りんご、ジャム                         | 牛乳(幼・乳) クラッカー<br>幼児:梅ジャムサンド<br>乳児:りんごジャムサンド<br>牛乳(幼・乳)      |
| O3<br>一<br>土  | 麻婆ライス<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>バナナ                            |                              | 米、クロワッサン、はるさめ、片栗粉、ごま油、なたね油、三温糖    | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、味噌   | バナナ、玉葱、にんじん、ねぎ、きゅうり、チングンサイ、にら、カットわかめ、干しあじかけ、しょうが、にんにく                                | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>クロワッサン<br>牛乳(幼・乳)                           |
| O5<br>一<br>月  | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>茄子の味噌炒め<br>磯和え                             | かぶと油揚げの味噌汁<br>りんご            | 米、薄力粉、マーガリン、三温糖、なたね油              | さけ、卵、味噌、油揚げ、牛乳   | りんご、なす、もしやし、こまつな、かぶ、玉葱、ブルーベリー、にんじん、いんげん、かぶ、葉、きざみのり                                   | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>ブルーベリーパンケーキ<br>牛乳(乳児)                       |
| O6<br>一<br>火  | ガーリックチャーハン<br>鶏肉とズッキーニコロコロ炒め<br>もずくスープ<br>オレンジ             |                              | 米、じゃがいも、押麦、なたね油                   | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ベーコン  | オレンジ、バナナ、玉葱、かぼちゃ、ズッキーニ、にんじん、もずく、赤ピーマン、ピーマン、チングンサイ、にんにく                               | 飲むヨーグルトビスケット<br>葉巻のポテトチップ(2歳~)<br>(1歳児:かわせ芋)<br>バナナ・牛乳(幼・乳) |
| O7<br>一<br>水  | 天の川うどん(肉味噌うどん)<br>短冊サラダ(大根サラダ)<br>きらきら星スープ<br>(春雨とオクラのスープ) | 小玉すいか                        | ゆでうどん、はるさめ、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖       | アイスクリーム(ヨーグルト)、豚ひき肉、鶏ささ身、味噌、                                   | すいか、玉葱、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、だけのこ、みずな、オクラ、くきわかめ、干しあじだけ、にんにく、しょうが、りんご                     | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>アイスクリーム<br>(1歳児:ヨーグルト)<br>ほんこめ菓子・麦茶         |
| O8<br>一<br>木  | きびごはん<br>いわしのかばやき<br>れんこんのきんぴら<br>モロヘイヤのおひたし               | なめこの味噌汁<br>冷凍みかん             | 米、きび、片栗粉、砂糖、小麦粉、三温糖、ごま油、かつお節      | いわし、木綿豆腐、チーズ、味噌、   | 冷凍みかん、とうろこし、れんこん、ほうれんそう、モロヘイヤ、玉葱、なめこ、にんじん、葉ねぎ  | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>ゆでとうろこし<br>チーズ<br>麦茶                        |
| O9<br>一<br>金  | 胚芽パン<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>じゃが芋とたらこソテー<br>ミネストローネ             | バナナ                          | 胚芽パン、米、じゃがいも、三温糖、なたね油             | 豚肉、油揚げ、ベーコン、たらこ、牛乳   | バナナ、玉葱、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマトピューレ、トマトソース缶、りんご、セロリ、にんにく                                 | 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう<br>きつねごはん<br>牛乳(乳児)                        |
| O10<br>一<br>土 | カレーライス(防災食メニュー)<br>きゅうりとトマトサラダ<br>高野豆腐と青菜のすまし汁<br>みかん缶     | ★備蓄品を利用した給食です                | 米、マカロニ、押麦、マヨネーズ、油                 | 牛乳、豚ひき肉、煮り豆腐   | 玉葱、みかん缶、トマト、こまつな、きゅうり、にんじん、りんご、にんにく、しょうが   | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>ビスケット<br>牛乳(幼・乳)                            |
| O12<br>一<br>月 | ごはん<br>めだいのごま焼き<br>大豆入りいそ煮<br>小松菜と白菜のおろしあえ                 | なすとみょうがの味噌汁<br>ぶどう(デラウエア)    | 米、無塩バター、焼か、グラニュー糖、三温糖、なたね油        | ヨーグルト(無糖)、めだい、生揚げ、味噌、大豆(乾)、油揚げ、かつお節                            | ぶどう、はくさい、なす、こまつな、だいこん、玉葱、にんじん、オクラ、いんげん、ひじき、すりごま、干しあじだけ                               | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>牛乳(乳児)                                     |
| O13<br>一<br>火 | やきそば<br>幼児:フランクフルト<br>乳児:ワインソーテー<br>スティックきゅうり(塩昆布)         | 乳児(青菜スープ)                    | 蒸し中華麺、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、なたね油 | フランクフルト、豚肉、ツナ水煮缶、牛乳、ウインナーソーセージ                                 | みかん果汁、キャベツ、きゅうり、玉葱、もしやし、みかん缶、にんじん、チングンサイ、ピーマン、りんご、ブルーベリー、ねぎ、アガー、甘酢生姜、塩こんぶ、あおのり       | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>手作り麺菓子<br>ヨーグルト                             |
| O14<br>一<br>水 | あんかけチャーハン<br>小松菜のナムル<br>冬瓜のスープ<br>パイン                      |                              | 米、ナン、押麦、片栗粉、ごま油、なたね油              | 鶏肉、木綿豆腐、卵、ピザチーズ、かぼちゃ、ベーコン、牛乳                                   | 玉葱、パイナップル、もしやし、こまつな、人参、とうがん、たけのこ、なら、しめじ、なす、トマト、葉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、きざみのり、ごま、生姜、にんにく、バナナ | 牛乳(幼・乳) 干し芋(AM)<br>菜園のピザトースト<br>牛乳(乳児)                      |
| O15<br>一<br>木 | 枝豆ごはん<br>めかじきの生姜焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>きゅうりのゆかり和え             | ほうれん草の味噌汁<br>メロン             | 米、小麦粉、砂糖、焼き麸(白玉麸)、三温糖、なたね油        | 牛乳、かじき、木綿豆腐、味噌、さつま揚げ、油揚げ、卵、きな粉                                 | 温室メロン、きゅうり、玉葱、ほうれんそう、にんじん、えだため、切り干したいこん、いんげん、ねぎ、干しあじだけ、しょとうが、りんご                     | 牛乳(幼・乳) クラッカー<br>とうふドーナツ<br>牛乳(幼・乳)                         |

☆献立は都合により変更する場合があります

<7月平均摂取量 乳児/546kcal 幼児/600kcal>

| 日<br>/<br>曜  | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)   |  |                                    | 10時おやつ<br>3時おやつ  |   |                                       |
|--------------|---|-----------------|--|------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
|              |   | 熱と力になるもの        | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの                         |  |   |                                       |
| 16<br>一<br>金 | ふどうフランスパン<br>鶏の塩レモン磨掻げ<br>コーンサラダ<br>オクラとはんぺんのスープ        | バナナ             | ふどうパン、米、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ                             | 鶏肉、あらはんべん                          | みかん天然果汁、バナナ、キャベツ、玉葱、コーン、ブロッコリー、オクラ、にんじん、レモン果汁、焼きのり、刻みこんぶ                             | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>ラップおにぎり<br>みかんジュース                                      |                                       |
| 17<br>一<br>土 | ドライカレー<br>リンゴサラダ<br>ほうれん草と豆腐のスープ<br>オレンジ                |                 | 米、押麦、油、なたね油  | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ                   | 玉葱、オレンジ、にんじん、キャベツ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、コーン、干しあじとう、にんにく、しょうが                               | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>センペイ<br>チーズ<br>牛乳(幼・乳)                                 |                                       |
| 19<br>月      | ごはん<br>さわらの香味焼き<br>五色煮<br>野菜のごま和え                       |                 | ニラと豆腐の味噌汁<br>オレンジ                                  | 米、小麦粉、マーガリン、オートミール、砂糖、三温糖、ごま油、なたね油 | さわら、木綿豆腐、焼ちくわ、味噌、卵、牛乳  | オレンジ、もしやし、こまつな、玉葱、板こんにゃく、にんじん、にら、たけのこ、ごぼう、干しあじとう、いんげん、ねぎ、すりごま、しょうが、にんにく | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>オートミールクッキー<br>牛乳(乳児)  |
| 20<br>火      | ロールパン<br>ラタトゥイユがけチキン<br>れんこんの梅マヨサラダ<br>きのことモロヘイヤのスープ    | バナナ             | ロールパン、ピーフン、マヨネーズ、なたね油、三温糖                          | 牛乳、鶏肉、ハム                           | バナナ、玉葱、れんこん、トマト水煮、にんじん、ブロッコリー、モロヘイヤ、キャベツ、しめじ、えのき、トマトピューレ、ズッキーニー、なす、ピーマン、ごま、うめ干し、にんにく | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>カレーピーフン<br>牛乳(幼・乳)                                      |                                       |
| 21<br>水      | 冷やしきつねうどん<br>華風肉じゃが<br>冷凍みかん                            |                 | ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、ごま油                                | ヨーグルト(無糖)、豚肉、油揚げ                   | 冷凍みかん、ほうれんそう、トマト、玉葱、にんじん、ねぎ、しいたけだけ、いんげん、干しあじとう、しょうが                                  | 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう<br>せんペイ<br>ヨーグルト                                       |                                       |
| 24<br>月      | 高野豆腐のそぼろごはん<br>グリーンサラダ<br>豚肉とごぼうの味噌汁<br>オレンジ            |                 | 牛乳、鶏肉、豚肉、ワッフル                                      | 牛乳、鶏肉、味噌、冷凍豆腐                      | オレンジ、だいこん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、こまつな、たけのこ、ごぼう、ねぎ、干しあじとう                               | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>バナナドッグ<br>牛乳(幼・乳)                                       |                                       |
| 26<br>火      | ごはん<br>ぶりのくわ焼き<br>煮豆(金時豆)<br>磯和え                        |                 | 大根の味噌汁<br>ぶりのくわ焼き<br>ふどう(デラウエア)                    | 米、薄力粉、三温糖、無塩バター                    | ぶり、生揚げ、いんげんまめ(乾)、卵、ダイスチーズ、味噌、牛乳、ベーコン   | ふどう、だいこん、こまつな、キャベツ、玉葱、にんじん、むきえだまめ、ねぎ、しょうが、きざみのり、りんご                     | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>チーズ入りパンケーキ<br>牛乳(乳児) |
| 27<br>水      | 冷やし中華<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ショア<br>パナナ                        |                 | 生中華めん、米、押麦、三温糖、ごま油、なたね油                            | ヨーグルト(ドリンク)、ハム、卵、豚ひき肉、しらす干し        | パナナ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、にんじん、うめ干し、きざみのり  | 牛乳(幼・乳) センペイ<br>梅としらすのたじしんごはん<br>麦茶                                     |                                       |
| 28<br>木      | 夏野菜カレーライス<br>海藻サラダ<br>たまごスープ<br>小玉すいか                   |                 | 米、砂糖、薄力粉、押麦、無塩バター、片栗粉                              | 豆乳、鶏肉、卵、脱脂粉乳、ピザチーズ、牛乳              | すいか、玉葱、南瓜、みかん缶、もやし、レタス、オクラ、いんげん、トマト水煮、にんじん、コーン、えだまめ、レモン果汁、海藻ミックス、粉寒天、にんにく、生姜         | 牛乳(幼・乳) ワエハース<br>豆乳杏仁<br>ピスケット<br>牛乳(乳児)                                |                                       |
| 29<br>木      | ソフトフランスパン(乳:コッペパン)<br>(ジャム&マーガリン)<br>カレイのマリネ<br>マカロニサラダ | コンチャウダー<br>オレンジ | フランスパン(コッペ)、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、小麦粉、菜種油、無塩バター、薄力粉、三温糖 | 牛乳、かれい、ベーコン                        | りんご天然果汁、オレンジ、玉葱、コーンクリーム、コーン、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブルーベリージャム、ピーマン                            | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>やさいかりんとう<br>りんごジュース                                     |                                       |
| 30<br>金      | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>粉ふき芋(青のり)<br>野菜のおひたし                  |                 | オクラの味噌汁<br>冷凍みかん                                   | 木綿豆腐、豚ひき肉、パン粉、片栗粉                  | 冷凍みかん、とうろこし(ゆで)、玉葱、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、オクラ、こんぶ、ひじき、あおのり                                | 牛乳(幼・乳) クラッcker<br>ゆでとうろこし<br>カミカミ昆布<br>麦茶                              |                                       |
| 31<br>一      | 鶏肉のトマト煮ライス<br>キャベツのさっぱり和え<br>ほうれん草スープ<br>バナナ            |                 | 米、押麦、なたね油、三温糖                                      | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、チーズ、ハム                  | 玉葱、パナナ、キャベツ、トマト水煮、ほうれんそう、緑豆もやし、しめじ、コーン、にんじん、きゅうり、うめ干し、にんにく                           | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>はとむぎおこし<br>チーズ<br>牛乳(幼・乳)                              |                                       |

☆今月の予定☆  
 \*7日:誕生日会(七夕メニュー☆)  
 \*9日:調理保育(ぱんだ組)  
 \*13日:縁日(おまつり風の給食です)  
 \*17日:サンサンまつり(くま、らいおん)  
 \*21日:調理保育(らいおん組)

