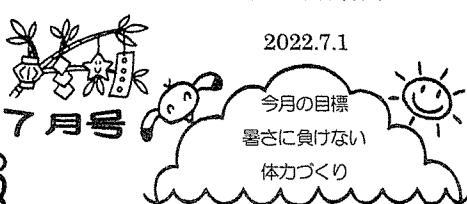




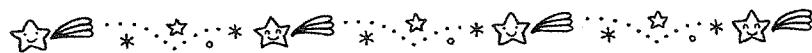
きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～

2022.7.1



梅雨が終わりいよいよ夏の到来！急に暑くなるので、
体調を崩しがちになります。食事+しっかり水分補給をし暑い夏を
乗り越えましょう。
また園ではプールが始まります。体力の消耗が激しい運動なので
朝食をしっかり食べてから登園しましょう。



旬の野菜を沢山食べよう!!

今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜は通年食べる事が出来ますが、
旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい！水分やカリウムを豊富に
含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。
生で食べられる物も多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給
出来るのが夏野菜の長所です。

～旬の食材～

- ★きゅうり・なす……身体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も
- ★トマト……βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けをした肌を回復される効果がある
- ★えだまめ……ビタミンB1やビタミンC・カリウムが豊富。夏バテ防止に役立つ
- ★うなぎ・あなご……ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある

～水分補給のポイント～

- ★のどが乾いてなくても水分補給を
- ★一度に沢山飲み込まず、少しづつ含んでゆっくりと
- ★冷たいものはゆっくりと
- ★清涼飲料水の飲みすぎに注意

土用の丑の日「うなぎ」7月23日

土用の丑の日は「暑い時期を乗り越える」という意味で、
うなぎを食べる習慣があります。ビタミンAやビタミンD群が豊富に含まれているので、スタミナをつけて夏バテ防止効果だけではなく喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

「う」が付く物を食べると夏負けしないという言い伝えがあります。

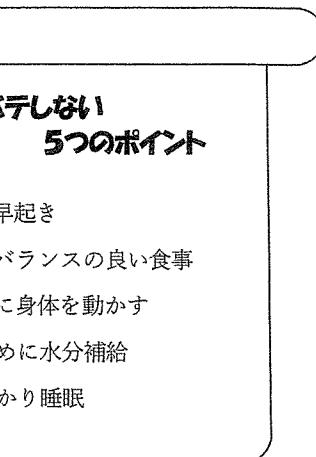
うどん・梅干し・瓜(きゅうり・ゴーヤ・すいか等)

暑い日でも食べやすいものが沢山です。



ペットボトルの飲み残しに注意!!

手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口に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菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増え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ペットボトルが爆発することもあり、特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、全ての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。きちんと気をつければ便利で美味しいペットボトル飲料なので、上手に飲むように心掛けましょう。

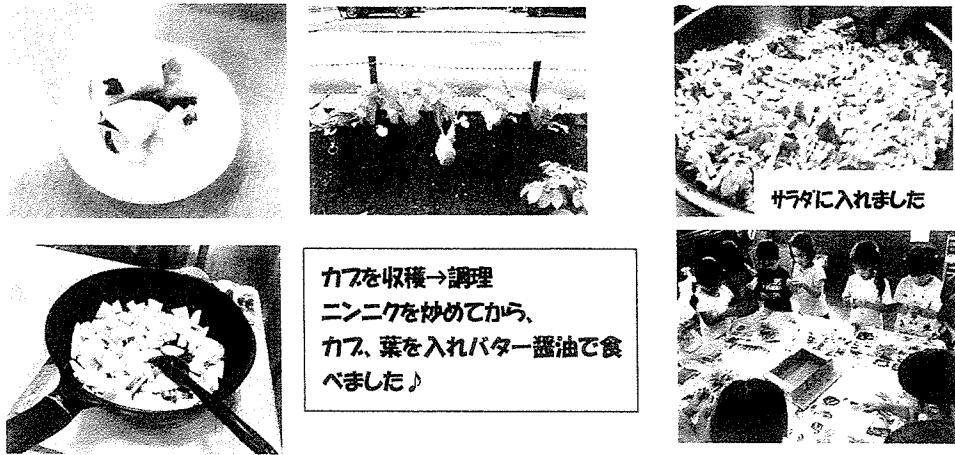


夏バテしない 5つのポイント

- ★早寝早起き
- ★栄養バランスの良い食事
- ★適度に身体を動かす
- ★こまめに水分補給
- ★しっかり睡眠



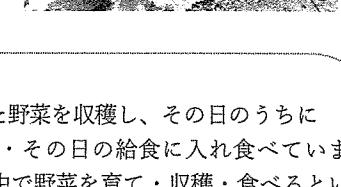
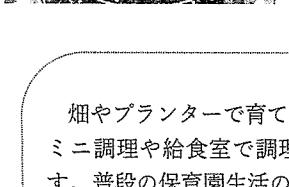
ミニ調理&お手伝い



スナップエンドウの
すじ取りのお手伝い中
沢山合ったので、とても
助かりました☆彡

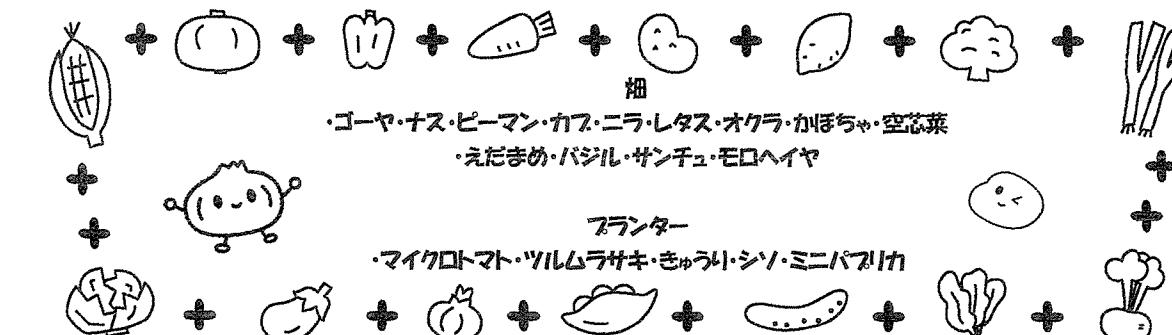


菜園活動



畑やプランターで育てた野菜を収穫し、その日のうちに
ミニ調理や給食室で調理・その日の給食に入れ食べています。
普段の保育園生活の中で野菜を育て・収穫・食べるとい
う流れを経験し、野菜をもっと好きになってもらえると嬉
しいです。今はまだ育ち途中の野菜も7月・8月で毎日の様に
収穫できるようになりますよ！

夏野菜で終わらず秋冬野菜も育てているので、1年を通して
たくさんの野菜を知り食べることで、自然と食事を繋げる学
びの場となっています。



畠
・ゴーヤ・ナス・ピーマン・カブ・ニラ・レタス・オクラ・かぼちゃ・空芯菜

・えだまめ・バジル・サンチュ・モロヘイヤ

プランター

・マイクロトマト・ツルムラサキ・きゅうり・シソ・ミニパプリカ



2022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(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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 一 金 一	スパゲティミートソース 大根サラダ ひじきと卵のスープ バナナ	スパゲティ、米、なたね油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、ベーコン、ピザチーズ、牛乳	玉葱、バナナ、大根、人参、トマト水煮、ほうれんそう、トマトピューレ、きゅうり、オクラ、セロリ、ひじき、焼きのり、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ラップおにぎり 牛乳(乳児)	
O2 一 土 一	鶏丼 キャベツと油揚げの和え物 かぶとえのきのスープ オレンジ	米、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、雞肉、チーズ、油揚げ	玉葱、オレンジ、キャベツ、もやし、人参、しめじ、かぶ、えのきだけ、かぶ、葉、いんげん、ごま	牛乳(幼・乳) セんべい チーズドッグ 牛乳	
O4 一 月 一	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら ごま和え	豆腐となめこの味噌汁 ふどう(デラ)	じゃがいも、米、強力粉、なたね油、三温糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、粉チーズ、味噌、牛乳	ふどう、れんこん、はくさい、こまつな、玉葱、なめこ、人参、葉ねぎ、すりごま、あおり、りんご	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(乳児)
O5 一 火 一	ロールパン バナナ 鶏肉のマーマレード焼き プロッコリー入り野菜ソテー コーンチャウダー	ロールパン、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、雞肉、ベーコン	りんご天然果汁、バナナ、玉葱、キャベツ、コーンクリーム、人参、コーン、ゴーニャー、プロッコリー、マーマレード、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) ポーロ ほんこめ菓子 りんごジュース	
O6 一 水 一	ドライカレー 海藻サラダ モロヘイヤスープ 冷凍みかん	米、フランスパン、押麦、なたね油、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	冷凍みかん、玉葱、レタス、きゅうり、人参、モロヘイヤ、あんずジャム、むきえだまめ、ほうれんそう、りんご、海藻ミックス、にんにく、しょうが、りんごジャム	牛乳(幼・乳) セんべい 幼:梅ジャムサンド 乳:リンゴジャムサンド 牛乳	
O7 一 木 一	カラフルやきそば ひまわりポテトサラダ オクラと星麺のスープ 小玉すいか	蒸し中華麺、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、焼き麺、なたね油	ヨーグルト(ドリンク)、雞肉、ダイスチーズ、フランクフルト	すいか、玉葱、りんご天然果汁、もやし、ズッキーニ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、きゅうり、オクラ、コーン、アガー、りんご	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 七タゼリー 星せんべい ジョア	
O8 一 金 一	きびごはん いわしのかばやき なすといんげんの味噌炒め 磯和え	大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	米、薄力粉、三温糖、きび、片栗粉、なたね油、黒砂糖	いわし、卵、味噌、豚肉、油揚げ、牛乳	オレンジ、なす、もやし、大根、こまつな、玉葱、人参、いんげん、ごま、きざみのり	牛乳(幼・乳) クラッカー キャロットパンケーキ 牛乳(乳児)
O9 一 土 一	もずく丼 五目豆(備蓄品) スティックきゅうり 味噌汁	バナナ	米、クロワッサン、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(乾)、味噌	牛乳(幼・乳) セんべい クロワッサン 牛乳	
O11 一 月 一	ごはん めだいの香味焼き 鶏と根菜の煮物 ゆかり和え	わかめと豆腐の味噌汁 メロン	米、さつまいも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、めだい、木綿豆腐、鶏もも肉、味噌	メロン、キャベツ、大根、板こんにゃく、人蔵、コーン、にら、こまつな、ごぼう、板こんにゃく、早煮昆布、干しあじたけ、しょとうが、粉かんてん、にんにく、こまつな、バナナ	飲むヨーグルトビスケット 芋ようかん カミカミ昆布(2歳~) 牛乳
O12 一 火 一	ソフトフランスパン(乳:コッペパン) ブルーベリージャム&マーガリン かぼちゃグラタン 裏野菜サラダ	バイン	フランスパン、米、薄力粉、マーガリン、無塩バター、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、あらねんべん、ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉葱、パイナップル、トマト、なす、ブルーベリージャム、チングンサイ、きゅうり、しめじ、すりごま、あおさ、バナナ	牛乳(幼・乳) セんべい ミニ五平餅 牛乳(乳児)
O13 一 水 一	ごはん(ラップおにぎり) 松風焼き 煮豆 華風和え	かぶと油揚げの味噌汁 冷凍みかん	米、三温糖、生パン粉、ごま油、なたね油	醤ひき肉、チーズ、いんげんまめ(乾)、味噌、油揚げ、卵、かつお節	冷凍みかん、どうもろこし、玉葱、ほうれんそう、もやし、かぶ、ねぎ、にら、かぶ、葉、いんげん、焼きのり、ごま、干しあじたけ、にんにく	牛乳(幼・乳) ウエハース ゆでどうもろこし チーズ 麦茶
O14 一 木 一	冷やし中華 生揚げの中華煮 バナナ	生中華めん、ごま油、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、豚肉、ハム、うすら卵水煮缶	バナナ、トマト、はくさい、きゅうり、コーン、人参、チングンサイ、たけのこ、ねぎ、干しあじたけ、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ せんべい ヨーグルト 麦茶	
O15 一 金 一	雑穀ごはん めかじきのくわ焼き いそ煮 モロヘイヤのおひたし	豚肉ともやしの味噌汁 オレンジ	米、ロールパン、押麦、きび、あわ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、かじき、豚肉、味噌、さつまいも、油揚げ、かつお節	オレンジ、もやし、こまつな、モロヘイヤ、人参、いんげん、葉ねぎ、ねぎ、ひじき、干しあじたけ、しょうが	牛乳(幼・乳) セんべい うすまきパン 牛乳

★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/527kcal 幼児/581kcal>

日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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		
19 一 火 一	胚芽パン 鶏肉のピザ焼き さつま芋サラダ イタリアンスープ	グレープフルーツ	胚芽パン、米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、なたね油	鶏肉、ピザチーズ、卵、ベーコン、粉チーズ、牛乳	牛乳(幼・乳) センべい わかめおにぎり 牛乳(乳児)	
20 一 水 一	ハヤシライス コーンフレークサラダ 冬瓜のスープ 小玉すいか	牛乳、豚肉、木綿豆腐、生グリーム、きな粉	玉葱、すいか、人参、とうがん、しめじ、きゅうり、レタス、むぎ	牛乳(幼・乳) ピスケット かきなご揚げパン 牛乳		
21 一 木 一	サラダそめん 鶏の塩レモン唐揚げ ごま味噌和え バナナ	鶏肉、味噌、牛乳	りんご天然果汁、バナナ、トマト、もやし、ほうれんそう、りんご、みかん缶、きゅうり、人参、レモン果汁、アガー、すりごま、干しあじたけ、刻みこんぶ	牛乳(幼・乳) ポーロ せんべい かき氷(1歳りんごゼリー) 牛乳(1歳)		
22 一 金 一	ごはん 鰯の西京焼き 新じゃがのそぼろ煮 磯和え	なすとみょうがの味噌汁 オレンジ	米、じゅがいも、三温糖、なたね油	ヨーグルト(ドリンク)、さわら、豚ひき肉、味噌、油揚げ	オレンジ、こまつな、キャベツ、なす、玉葱、人参、みょうが、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ピスケット ジョア
23 一 火 一	肉味噌ごはん グリーンサラダ 青菜のスープ バナナ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、味噌	バナナ、玉葱、ねぎ、レタス、チングンサイ、きゅうり、人参、たけのこ、コーン、カットわかめ、干しあじたけ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) センべい 焼きドーナツ 牛乳		
25 一 月 一	ごはん。ごぼうのふりかけ ぶりの生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 卅み入り梅マヨネーズ和え	小松菜と豆腐の味噌汁 ぶどう(デラ)	米、薄力粉、三温糖、無塩バター、マヨネーズ、なたね油、ごま油	ぶり、木綿豆腐、牛乳、鶏ささ身、味噌、卵、乾燥おから、油揚げ	ぶどう、人参、もやし、ごぼう、きゅうり、こまつな、バナナ、玉葱、干しあじたけ、いんげん、切り干し大根、うめ干し、ごま、干しあじたけ、しょうが、りんご	牛乳(幼・乳) クラッカー おから入りバナナパンケーキ 牛乳(乳児)
26 一 火 一	パンズパン パンバーグ 芋とぼうれん草のソテー 夏野菜スープ	パイン	バーガーパン、じゅがいも、米粉、マーガリン、コーンフレーク、三温糖、生パン粉、無塩バター、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、セージ、卵、脱脂粉乳	玉葱、パイナップル、人参、ほうれんそう、なす、コーン、トマト、ズッキーニ、ひじき、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) センべい 米粉コーンフレーククッキー 牛乳
27 一 水 一	ごはん 鶏肉のみぞ焼き かぼちゃの甘煮 しらす和え	もずくの味噌汁 冷凍みかん	米、無塩バター、焼(小卓)、グラニュー糖、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、生揚げ、味噌、しらす干し	冷凍みかん、かぼちゃ、もやし、こまつな、もずく、人参、ねぎ、オクラ	牛乳(幼・乳) ポーロ 手作り麩菓子 ヨーグルト 麦茶
28 一 木 一	ねぎ塩豚丼 春雨サラダ チングン菜のスープ メロン	豚肉、木綿豆腐、チーズ、ハム、かつお節、牛乳	玉葱、メロン、チングンサイ、きゅうり、葉ねぎ、人参、ごま、にんにく、しおが、あおのり、りんご	牛乳(幼・乳) ウエハース 好みマカロニ チーズ 牛乳(乳児)		
29 一 金 一	ミルクカレーランド めかじきのかき揚げ(卵抜) ごま酢和え バナナ	牛乳、豚肉、かじき肉、ダイスチーズ、油	牛乳、豚肉、かじき肉、ダイスチーズ	みかん天然果汁、バナナ、玉葱、もやし、トマト、人参、ほうれんそう、モロヘイヤ、コーン、葉ねぎ、ごま	牛乳(幼・乳) センべい トマトおにぎり みかんジュース	
30 一 火 一	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め ニラの味噌汁 オレンジ	牛乳、鶏ひき肉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、味噌、油揚げ、冷凍豆腐	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、もやし、にら、たけのこ、ピーマン、ねぎ、干しあじたけ	牛乳(幼・乳) ピスケット バナナドッグ 牛乳	

☆今月の予定☆

- *6日：調理保育(らいおん組)
- *7日：誕生日会(七タメメニュー☆彌)
- *16日：サンサンまつり

です。

緑色のじゃが芋、芽に注意！(家庭菜園等)

給食でもよく登場するじゃが芋、芽でも栽培し、先月末に幼児クラスで収穫をしましたが、じゃが芋の発芽部分や光が当たった緑色の部分には有毒成分(アルカロイド)が含まれています。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。

らいおん組さんの調理保育では、菜園で育てているお野菜を使って「カレーライス」を作ります！