



きゅうしょくだより

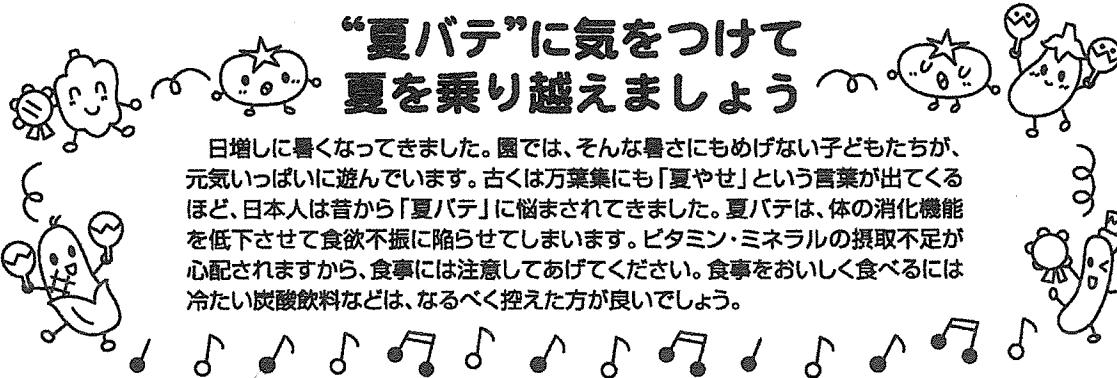
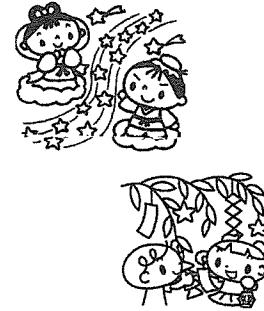
7月号

今年の夏も暑くなる予想がでています。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時期。まだ暑さに慣れていない時期でもあり、熱中症にも注意が必要で「こまめな水分補給」が大切です。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休養、睡眠を心がけてください。



1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吊るしたりしますが、実はそうめんを食べますといふ習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草むら」「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。



飲み物の糖分に注意!!

飲料のエネルギーと炭水化物の量

種類	100mlあたりのエネルギー(kcal)	炭水化物(g)
イオン飲料	約22	約5.5
スポーツドリンク	21	5.1
オレンジジュース	45	11
乳酸菌飲料	64	16.4
ヨーグルトドリンク(加糖)	64	12.2
コーラ	46	11.4
サイダー	41	10.2
むぎ茶	1	0

夏場はいろいろな飲み物を飲む機会が増えますが、飲料を選ぶ時に気を付けてなくてはいけないのは「糖分」。甘い飲料を何本も水がわりに飲んでしまうと、むし歯になったり、エネルギーの過剰摂取により肥満や食欲の低下を招き、栄養のバランスも崩れてしまいます。水分補給には、糖分の入っていない水や麦茶がよいでしょう。間食として飲む場合には、栄養成分表示を参考に、コップに取り分けて飲むことで、飲む過ぎを防ぐことができます。

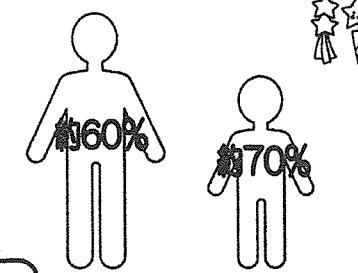


~太陽の子保育園~
2023.7.1

体に大切な水

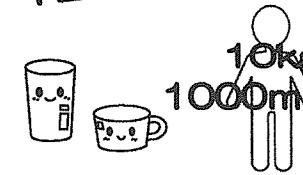
体内の60~70%は水分です

体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、大人は約60%で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。体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からの失われます。特に暑い季節は発汗が多くなるので、意識して水分補給をすることが大切です。

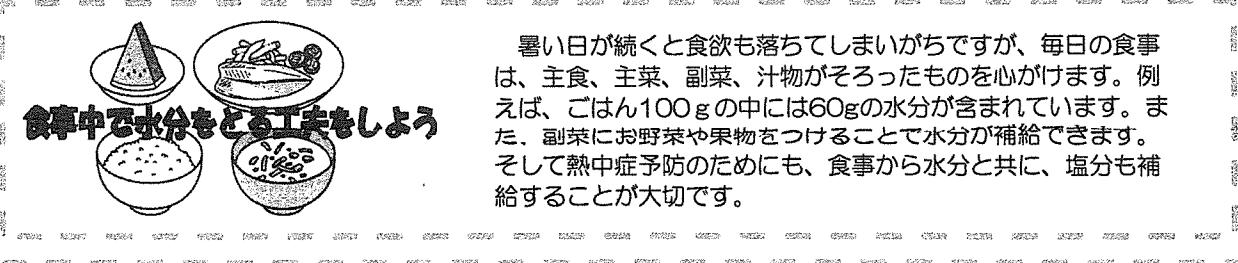


体重のうち
水分が占める割合

1日に必要な水分量とは



1日に身体が必要とする水分は、体重10kgまでの子どもでは、1kgあたり100mLです。体重10kgの子どもでは1000mL × 10kg = 10000mLとなります。10~15kgでは、1000~1300mL、それ以上では1300~1500mL程度が必要です。発汗量によって増やしていくますが、個人差もありますので、あくまで目安として参考にしてください。

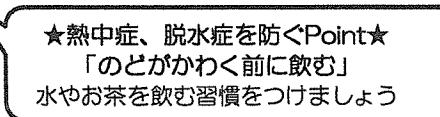


暑い日が続くと食欲も落ちてしまいかがちですが、毎日の食事は、主食、主菜、副菜、汁物がそろったものを心がけます。例えば、ごはん100gの中には60gの水分が含まれています。また、副菜にお野菜や果物をつけることで水分が補給できます。そして熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

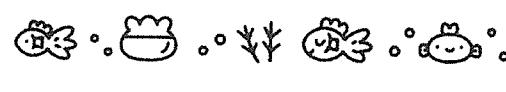
赤ちゃんの水分補給



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。



お茶だから、と油断しないで!



ペットボトルの飲み残しに注意!!

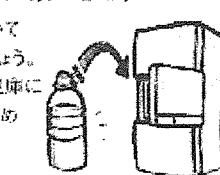
便利に手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。何かを食べながら飲むことで、食べ物や口の中から菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増えていき、時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。また、何日も放っておいたボトルが破裂することもあり、とくにこれから暑くなる季節には注意が必要です。もちろん、すぐに何かの病気にかかり、すべてのばい菌が増えていくではありませんが、注意した方がいいのは確かですよね。きちんと気を付ければ便利でおいしいペットボトル飲料ですので、上手に飲むよう心掛けましょう。



こんなことに注意しよう!!

1. 開けたら、早めに飲みきろう!

だらだら時間を置いて飲むのは、やめましょ。
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。



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。



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。





2023年度 7月分 予定献立表

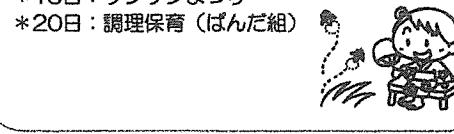
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01	鶏肉のトマト煮ライス グリーンサラダ 青菜のスープ バナナ	米、押麦、なたね油、三温糖、せんべい、ピスケット 牛乳、鶏肉、木綿豆腐	ハナブ、玉葱、トマト水煮、レタス、きゅうり、しめじ、ブロッコリー、チングンサイ、にんじん、にんにく、カットわかめ、果汁ゼリー	牛乳(幼・乳)せんべい ピスケット ミニゼリー 牛乳
03	ごはん・ごぼうのふりかけ めだいのてりやき 切り干し大根の炒め煮 ゆかり和え	米、薄力粉、三温糖、無塩バター、なたね油、ごま油、ピスケット さくらんぼ(2歳児～) りんご(0.1歳児)	めだい、木綿豆腐、牛乳、味噌、卵、乾燥あから、油揚げ	さくらんぼ(国産)、キャベツ、ごぼう、パナナ、こまつな、きゅうり、玉葱、にんじん、干しふどう、切り干しだいこん、いんげん、ごま、干し椎茸、りんご
04	パンズパン パンバーグ 芋とほうれん草のソテー 夏野菜スープ	パンズパン バーガーパン、じゃがいも、パン粉、片栗粉、なたね油、ポーロ、せんべい	豚ひき肉、チーズ、ペーコン、豆乳、牛乳	玉葱、パイナップル、にんじん、ほうれんそう、トマト水煮、コーン、なす、ズッキーニ、ひじき、にんにく、パナナ
05	ごはん 鶏肉のみぞ焼き かぼちゃの甘煮 しらす和え	米、三温糖、ごま油、せんべい、ウエハース	ラクトアイス：ヨーグルト、鶏肉、生揚げ、味噌、しらす干し、牛乳	かぼちゃ、オレンジ、緑豆もやし、こまつな、ちくわ、玉葱、にんじん、葉ねぎ
06	パリパリ春巻丼 チョレギ風サラダ たまごスープ 冷凍みかん	米、春雨、ワンタンの皮、ごま油、片栗粉、なたね油、三温糖、さつま芋、ピスケット	豚肉、木綿豆腐、牛乳、卵	りんごヨーグルト、冷凍みかん、どうもろこし、レタス、玉葱、チングンサイ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、きざみのり、海藻ミックス、にんにく、ごま、生姜
07	豆乳カレーランド ちくわの磯辺揚げ がんもの煮つけ 短冊サラダ(大根ツナサラダ)	ゆでうどん、薄力粉、なたね油、米粉、三温糖、クラッカー、ごま油、せんべい	ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、焼ちくわ、牛乳、ツナ水煮缶	すいか、たいこん、玉葱、にんじん、きゅうり、オクラ、あおのり、パナナ
08	ねぎ塩豚丼 ビーフンサラダ わかめスープ バナナ	米、クロワッサン、ビーフン、マヨネーズ、なたね油、三温糖、片栗粉、せんべい	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム	玉葱、パナナ、きゅうり、にんじん、こまつな、干しふどう、葉ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、生姜
10	ごはん(ラップおにぎり) 鮭の塩焼き さつま芋の炒め煮 ごま和え	米、さつまいも、薄力粉、三温糖、なたね油、ピスケット	さけ、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、味噌、牛乳	グレープフルーツ、もも缶(白桃)、はくさい、こまつな、玉葱、なめこ、にんじん、葉ねぎ、すりごま、焼きのり、レモン果汁、オレンジ
11	五穀ロールパン 鶏肉のママレード焼き プロッコリー入り野菜ソテー コーンチャウダー(豆乳)	ライ麦パン、米粉、豆乳マーガリン、コーンフレーク、三温糖、なたね油、ロールパン、せんべい	豆乳、鶏肉、ペーコン、豆乳生クリーム、牛乳	パナナ、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、コーンクリーム、にんじん、コーン、ママレード、にんにく、生姜
12	タコライス れんこんサラダ モロヘイヤスープ 冷凍みかん	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、なたね油、クラッカー	豚ひき肉、木綿豆腐、ダイスチーズ、牛乳	ひんとうじょーす、冷凍みかん、玉葱、トマト、れんこん、きゅうり、シャク、にんじん、モロヘイヤ、ぼうねんそう、ごま、にんにく、あおのり
13	ごはん いわしのかばやき 木なすといんげんの味噌炒め 磯和え	米、三温糖、片栗粉、薄力粉、なたね油、ボーロ、ピスケット	ヨーグルト(ドリンク)、いわし、味噌、豚肉、油揚げ、牛乳	オレンジ、なす、緑豆もやし、とうがん、ぼうねんそう、玉葱、いんげん、にんじん、葉ねぎ、きざみのり
14	冷やしうめん 松風焼き 塩昆布和え メロン	干しうめん、米、パン粉、三温糖、片栗粉、無塩バター、せんべい	鶏ひき肉、味噌、豆乳、かつお節、牛乳	温室メロン、キャベツ、ねぎ、玉葱、きゅうり、にんじん、こまつな、いんげん、干し椎茸、ごま、塩こんぶ、きざみのり、パナナ
18	もずく丼 ポテトサラダ ピーフンスープ 冷凍みかん	米、じゃがいも、湯巻パン、マヨネーズ、ピーフン、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油、ピスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	冷凍みかん、もずく、玉葱、にんじん、コーン、ねぎ、こまつな、きゅうり、にら、生姜、干し椎茸、にんにく

☆献立は都合により変更する場合があります

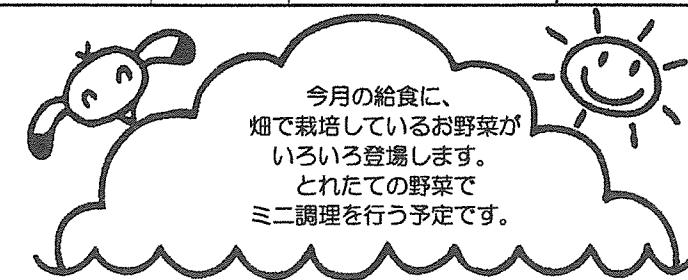
<7月平均摂取量 乳児/533kcal 幼児/592kcal>

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10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	3時おやつ
19	ソフトフランスパン(1歳：コッペパン) ブルーバーベリーケーキ&マーブル	フランスパン、米、薄力粉、豆乳マーガリン、無塩バター、なたね油、コッペパン、せんべい	牛乳、鶏肉、ぶちはんべん、牛乳、ピザチーズ
水	かぼちゃグラタン チングン菜とんべんスープ	チングン菜とんべんのスープ 海藻サラダ	みかんジュース、かぼちゃ、パイナップル、玉葱、チングンサイ、レタス、ブロッコリー、ブルーベリージャム、しめじ、にんじん、ごま、海藻ミックス、パナナ
20	ごはん 鯛の西京焼き 木煮豆 華風和え	かぶと油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳、さわら、いんげんまめ(乾)、味噌、油揚げ、ペーコン、かつお節、飲むヨーグルト
21	じゃこと青菜ごはん 中華風チキン 金野菜と春雨のサラダ アーサ汁	パナナ	鶏肉、木綿豆腐、チーズ、豚ひき肉、牛乳
22	肉味噌ごはん グリーンサラダ 青菜のスープ オレンジ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、味噌	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 手作り麺葉子チーズ牛乳
24	ごはん たいの香味焼き 月鶏と根菜の煮物 モロヘイヤのおひたし	なすとみょうがの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳、だい、生揚げ、鶏もも肉(皮付き・角切り)味噌、きな粉、かつお節
25	夏野菜カレーライス 火コーンフレークサラダ 冬瓜のスープ 小玉すいか	米、コッペパン、三温糖、せんべい、パナドック	牛乳(幼・乳) ピスケット きなこ揚げパン牛乳
26	照り焼きチキンバーガー [※] マカロニサラダ 麦入りミネストローネ バナナ	豚肉、木綿豆腐、脱脂豆乳、牛乳、ピザチーズ	牛乳(幼・乳) 干し芋 ふどうゼリー 揚げあられ(1歳：せんべい)麦茶
27	めかじきのかき揚げ丼 木きゅうりとわかめの酢味噌和え 豆乳汁 オレンジ	豚肉、マカロニ、マヨネーズ、押麦、三温糖、なたね油、せんべい、ほんこめ葉子	牛乳(幼・乳)せんべい ほんこめバー ヨーグルト麦茶
28	冷やし中華 金生揚げの中華煮 冷凍みかん	生中華めん、米、ごま油、三温糖、なたね油、片栗粉、せんべい	牛乳(幼・乳)せんべい ラップおにぎり やさいとりんごジュース
29	鶏ごぼうピラフ フレンチサラダ 土ほうれん草と豆腐のスープ バナナ	牛乳、鶏肉、木綿豆腐	牛乳(幼・乳)ピスケット 焼きドーナツ牛乳
31	雑穀ごはん ぶりのくわ焼き 月いそ煮 サミ入り梅マヨネーズ和え	小松菜と豆腐の味噌汁 メロン	牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ささ身、味噌、ちくわ、飲むヨーグルト、油揚げ

☆今月の予定☆
 *5日：プール開き
 *7日：誕生日会(七タメメニュー☆)
 *15日：サンサンまつり
 *20日：調理保育(ばんだ組)



今月の給食に、
畑で栽培しているお野菜が
いろいろ登場します。
とれたての野菜で
ミニ調理を行う予定です。



太陽の子保育園