

# きゅうしよくだより

7月号

～太陽の子保育園～  
2024.7.1

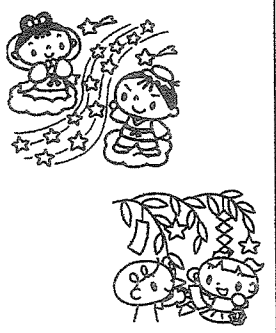
園ではプールが始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食はしっかり食べて登園しましょう。



給食では、5日のお誕生日会に「七夕メニュー」を取り入れています

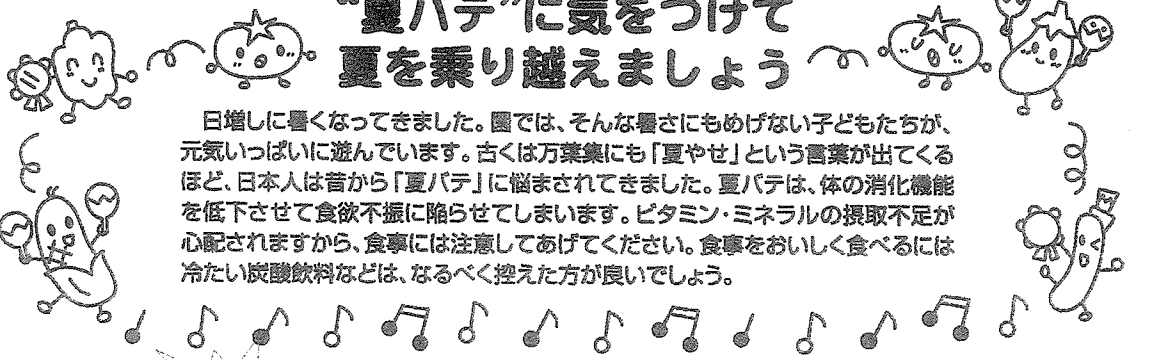
## 7月7日は「七夕」です

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日の草もち」「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。



## “夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



## 飲み物の糖分に注意!!

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。



### 飲料のエネルギーと炭水化物の量

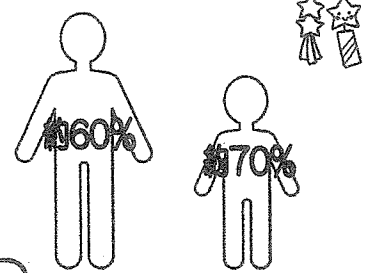
種類	100mlあたりのエネルギー (kcal)	炭水化物 (g)
イオン飲料	約22	約5.5
スポーツドリンク	21	5.1
オレンジジュース	45	11
乳酸菌飲料	64	16.4
ヨーグルトドリンク(加糖)	64	12.2
コーラ	46	11.4
サイダー	41	10.2
むぎ茶	1	0

出典 イオン飲料以外 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」八訂

## 体に大切な水

体内の60~70%は水分です

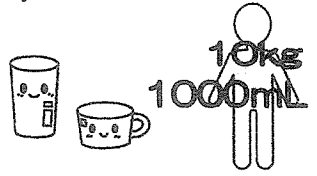
体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、大人は約60%で大人よりも子どもの方が多のですが、子どもの方が身体活動等や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からの失われます。特に暑い季節は発汗が多くなるので、意識して水分補給をすることが大切です。



体重のうち水分が占める割合

## 1日に必要な水分量とは

★水分補給のPoint★  
「がぶ飲みしない」  
数回に分けて水やお茶で補給しましょう



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1000ml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きませんが、個人差もありますので、あくまでも目安として参考にしてください。



## 食事中水分をどう工夫しよう

暑い日が続くと食欲も落ちてしまいがちですが、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



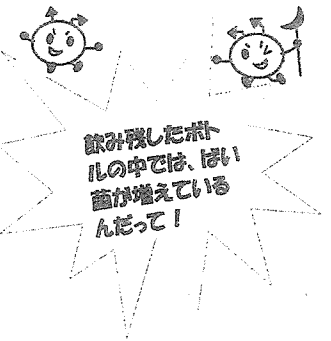
離乳食を始めた頃の赤ちゃんは、飲みもの、食べもののほとんどが水分です。ミルクも離乳食も大人の食べ物とは比較にならないほどの水分を含んでいますので、ミルクと離乳食以外に「イオン飲料水」などの水分は必要ありません。離乳食を食べた後にお口をきれいにする程度の湯冷ましや、汗を多くかいたときに白湯や麦茶等を与える程度でよいでしょう。

★熱中症、脱水症を防ぐPoint★  
「のどがかわく前に飲む」  
水やお茶を飲む習慣をつけましょう

お茶だから、と油断しないで!

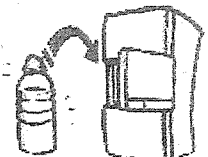
## ペットボトルの飲み残しに注意!!

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ったり、すべてのばい菌が増えていくわけではありませんが、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!

- 開けたら、早めに飲みきろう!  
長時間お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、なるべく早く飲みきりましょう。
- きちんとコップについて飲もう  
外ではふりかもしれないけれど、家でペットボトルから直接飲まないで、コップについて飲まましょう。
- 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! 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。





# 2024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	
01 月	ねぎ塩豚丼 大根とツナのサラダ わかめスープ バナナ	米、マカロニ、マヨネーズ、なたね油、焼き葱、三温糖、片栗粉、ごま油	豚肉、チーズ、ツナ水漬缶、かつお節、牛乳	たまねぎ、バナナ、大根、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい お好みマカロニ チーズ 牛乳(乳児)
02 火	ごはん 鮭の西京焼き 煮豆 梅おかか和え	米、三温糖、ビスケット	さけ、生揚げ、いんげんまめ(乾)、みみそ、かつお節、牛乳	りんごジュース、冷凍みかん、もやし、なす、こまつな、たまねぎ、にんじん、うめ干し、しょうが	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ビスケット りんごジュース
03 水	オーロラドリア コーンサラダ アーサ汁 メロン	米、クワッサン、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、キャベツ、とうもろこし、チーズ	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、チンゲンサイ、あおさ、バナナ	牛乳(幼・乳) ビスケット クワッサン 牛乳(乳児)
04 木	冷やしうどん 豚肉と根菜の煮物 きゅうりとじゃこの酢の物 オレンジ	ゆでうどん、米、三温糖、無塩バター、なたね油	豚肉、カルピス、油揚げ、かつお節、牛乳	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、いんげん、ねぎ、ごま、干し椎茸、きざみのり	牛乳(幼・乳) せんべい おほかかチャーハン カルピス(幼児) 牛乳(乳児)
05 金	星ご飯(ターメリックライス) タンドリーチキン ジャーマンポテト そうめんのすまし汁	米、じゃがいも、干しとうもろこし、焼き葱、なたね油、ウエハース	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	すいか、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、にんじん、サラダ菜、ピーマン、ねぎ、レモン果汁、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ 幼児：フローズンヨーグルト (乳児：ヨーグルト) ウエハース・麦茶
06 土	わかめごはん ウインナー・卵焼き マカロニ野菜ソテー キャベツのスープ	米、マカロニ、なたね油、三温糖、せんべい	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、木綿豆腐、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、サラダ菜、いんげん、ごま	牛乳(幼・乳) ビスケット 重せんべい 牛乳
08 月	ごはん・ごぼうのふりかけ ぶりのバターぼん酢 切り干し大根の炒め煮 磯和え	米、コッパン、薄力粉、なたね油、三温糖、無塩バター、ごま油	ぶり、木綿豆腐、みみそ、油揚げ、きな粉、牛乳	さくらんぼ(国産)、もやし、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、なめこ、にんじん、切り干し大根、いんげん、葉ねぎ、にんにく、ごま、干し椎茸、きざみのり、りんご	牛乳(幼・乳) クラッカー きなご揚げパン 牛乳(乳児)
09 火	タコライス 駄チャンブルー もずくとはんぺんスープ パイ	米、押麦、車麩、なたね油、ごま油、さつまいも	豚ひき肉、ぶちはんぺん、ダイスチーズ、牛乳	ぶどうジュース、たまねぎ、とうもろこし、パイナップル、トマト、もやし、レタス、もずく、にら、ほうれんそう、にんじん、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) ビスケット ゆでとうもろこし ぶどうジュース
10 水	食パン(ブルーベリージャム&マーガリン) 鶏肉と芋のアップルソース焼き ブロッコリー入り野菜ソテー コーンチャウダー(豆乳) メロン	食パン、じゃがいも、米粉、マーガリン、コーンフレーク、三温糖、なたね油	豆乳、鶏もも肉、ベーコン、豆乳生クリーム、牛乳	メロン、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーンクリーム、にんじん、コーン、ブルーベリージャム、すりおろしりんご缶、にんにく、みかん	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
11 木	ごはん いわしのかばやき 豚肉と茄子の味噌炒め きゅうりの塩昆布和え	米、薄力粉、三温糖、無塩バター、片栗粉、なたね油	牛乳、いわし、おから、豚肉、米みそ、卵、油揚げ、たら	オレンジ、きゅうり、なす、とうがね、バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、干しぶどう、塩こんぶ、しょうが	飲むヨーグルト ポーロ おから入りバナナパンケーキ 牛乳(幼・乳)
12 金	ジャージャー種 れんこんの真砂和え ひじきと卵のスープ 冷凍みかん	蒸し中華麺、米、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、米みそ、たらこ、ベーコン	冷凍みかん、れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、こまつな、すりごま、ひじき、ごま、焼きのり、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい ラップおにぎり 麦茶
13 土	鶏丼 キャベツと油揚げの和え物 青菜のスープ バナナ	米、三温糖、片栗粉、なたね油、焼きドーナツ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ほうれんそう、いんげん、ごま	牛乳(幼・乳) ビスケット 焼きドーナツ 牛乳
16 火	ブルコギ風丼 ちくわときゅうりのサラダ ピーフンスープ オレンジ	米、ビーフン、なたね油、ごま油、三温糖、ワッフルドック	牛乳、豚肉、木綿豆腐、焼ちくわ、みみそ	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、コーン、にら、生わかめ、にんにく、ごま、しょうが、干し椎茸	牛乳(幼・乳) ウエハース バナナココアドック 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/536kcal 幼児/594kcal>



# 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	
17 水	雑穀ごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 しらす和え	米、無塩バター、焼心、グラニュー糖、三温糖、押麦、雑穀、ごま油	鶏もも肉、チーズ、米みそ、しらす干し、牛乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、オクラ	牛乳(幼・乳) ビスケット 手作り藍藻子 チーズ 牛乳(乳児)
18 木	ロールパン カレイのトマトクリームソース グリーンサラダ イタリアンスープ	ロールパン、米、押麦、片栗粉、薄力粉、なたね油、パン粉、ごま油、無塩バター	かいかい、納豆、卵、豚ひき肉、ベーコン、生クリーム、牛乳、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、サニーレタス、エリンギ、ねぎ、コーン、にんにく、みかん	牛乳(幼・乳) せんべい 納豆チャーハン 麦茶
19 金	肉うどん 洋風炒り豆腐 スティックきゅうり すいか	ゆでうどん、なたね油、三温糖、せんべい	ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、脱脂粉乳、ベーコン	すいか、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、セロリ、いんげん、椎茸、干し椎茸、しょうが、バナナ	牛乳(幼・乳) ポーロ せんべい シヨア
22 月	ごはん さわらの香味焼き 鶏と根菜の煮物 モロヘイヤのおひたし	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、鶏もも肉、米みそ、ハム、かつお節	オレンジ、小松菜、たまねぎ、モロヘイヤ、コーン、ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、乾燥野菜、葉ねぎ、ねぎ、すりごま、しょうが、干し椎茸、わかめ、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンマヨネーストースト 牛乳
23 火	夏野菜カレーライス(麦飯) コーンフ레이크サラダ 冬瓜のスープ パイ	米、薄力粉、押麦、無塩バター、コーンフ레이크、なたね油、たい焼き	牛乳、木綿豆腐、豚肉、脱脂粉乳、ピザチーズ	たまねぎ、パイナップル、かぼちゃ、なす、とうがね、にんじん、きゅうり、レタス、りんご、サニーレタス、トマト水漬、えだまめ、コーン、葉ねぎ、にんにく、しょうが、バナナ	飲むヨーグルト クラッカー ミニたい焼き 牛乳
24 水	酵母パン、鶏のつくね スパゲティソテー(たらこ) ミネストローネ メロン	酵母パン、さつまいも、スパゲティ、片栗粉、メープルシロップ、三温糖、パン粉、なたね油	鶏ひき肉、チーズ、ベーコン、たらこ、豆乳、牛乳	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、トマトピューレ、トマトジュース、ピーマン、サラダ菜、れんこん、セロリ、干し椎茸、しょうが、にんにく、りんご	牛乳(幼・乳) せんべい いもコンビ チーズ 牛乳(乳児)
25 木	ごはん めかじきのくわ焼き いそ煮 野菜のごま和え	米、強力粉、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、ヨーグルト、油揚げ、米みそ、ちくわ	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、かぶ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、いんげん、かぶ、葉、ねぎ、すりごま、ひじき、干し椎茸、しょうが、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ ぶどうヨーグルトパン 牛乳(乳児)
26 金	サラダそうめん フランクフルト(乳：ウインナー) 焼きポテト すいか	干しとうもろこし、フライドポテト、氷糖みつ、三温糖、米粟子	フランクフルト(ウインナー)、(幼児：チーズ、なるこ)、牛乳	すいか、みかん缶、トマト、きゅうり、りんご缶、もも缶(黄桃)、パイナップル、モロヘイヤ、アガー、干し椎茸、みかん	牛乳(幼・乳) せんべい フルーツゼリー ほんこめパー 麦茶
27 土	鶏肉のトマト煮ライス マカロニフレンチサラダ 青菜のスープ バナナ	米、押麦、マカロニ、なたね油、ビスケット、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、トマト水漬、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、しめじ、にんにく	牛乳(幼・乳) クラッカー ビスケット 牛乳
29 月	えびのかき揚げ丼(乳児：鮭のかき揚げ) きゅうりとわかめの酢味噌和え 豆乳汁 冷凍みかん	米、薄力粉、黒砂糖、なたね油、三温糖、片栗粉	豆乳、むきえび(鮭)、卵、豚肉、米みそ、牛乳、きな粉	冷凍みかん、たまねぎ、きゅうり、大根、にんじん、こまつな、えのきだけ、いんげん、生わかめ、すりごま	牛乳(幼・乳) 野菜かりんとう マールカオ(きなこ入り) 牛乳(乳児)
30 火	なす入りスパゲティミートソース 大豆サラダ モロヘイヤスープ バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、揚げあられ	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、葉大豆	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト水漬、きゅうり、なす、トマトピューレ、モロヘイヤ、ほうれんそう、セロリ、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 揚げあられ ヨーグルト 麦茶
31 水	ソフトフランスパン(小豆マーガリン) かぼちゃグラタン 人参ドレッシングサラダ オクラとはんぺんスープ	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、コッパン	牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ、ぶちはんぺん、ゆであずき缶、油揚げ	りんごジュース、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、オクラ、しめじ、にんじん、切り干し大根	牛乳(幼・乳) ポーロ 切干大根の混ぜごはん りんごジュース

### ★今月の予定★

- \*3日：プール開き
- \*5日：誕生日会(七夕メニュー★)
- \*20日：サンサンまつり
- \*26日：流しそうめん(幼児)

畑で栽培しているお野菜を収穫して、ミニ調理や給食に取り入れることがあります。  
また、年長児のプール前に(空腹での活動にならないよう)エネルギーや塩分の補給ができるようなおやつを、給食に影響のない程度で取り入れる予定です。

