

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2025.7.1

7月号

今年は例年より梅雨明けが早まる予想、すでに暑い日が続いていますね。本格的な暑さに体が慣れていないこの時期は、特に熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給はもちろん、楽しい夏を元気にのりきるためには、規則正しい食生活、とくに朝ごはんをしっかり食べること、そして十分な休養と睡眠を心がけましょう。

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。今月の七夕メニューには、サラダにそうめんを取り入れました。

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、4日のお誕生日会に「七夕メニュー」を取り入れています

<食育活動>

6月は食育月間、菜園活動やお手伝い活動、調理保育を行いました

玉ねぎの皮むき



焼きおにぎり&味噌汁づくり



時短、梅ジュースづくり



菜園のじゃが芋収穫！



餃子の皮ピザづくり



とれたてのじゃが芋を蒸して食べましたヨ

体に大切な水

体内の60～70%は水分です

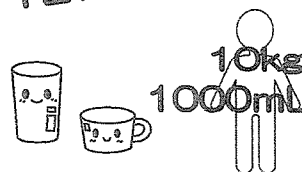
体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、大人は約60%で大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動等や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からの失われます。特に暑い季節は発汗が多くなるので、意識して水分補給をすることが大切です。



体重のうち水分が占める割合

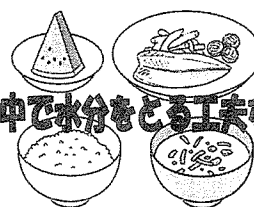
1日に必要な水分量とは

★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すが、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。

食事中で水分をとる工夫をしよう



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。

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ならないのは「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：イオン飲料の成分と栄養素、日本食品標準成分表(2015年版)

じゃが芋の芽、緑色の芋に注意！

給食でもよく登場するじゃが芋、畑でも栽培していましたが、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が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。

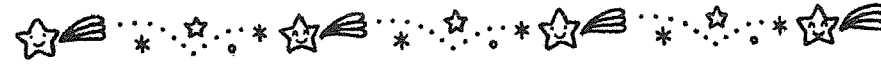


2025年度 7月分 予定献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	
		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 — 火 —	酵母パン つくねの照り焼き ブロッコリー入り野菜ソテー 豆乳コーンチャウダー	バナナ ロールパン、ビーフン、パン粉、片栗粉、三温糖、米粉、なたね油、食パン、せんべい	豆乳、鶏ひき肉、ベーコン、豚ひき肉、豆乳生クリーム、牛乳	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、コーンクリーム、コーン、ねぎ、もやし、れんこん、にら、干しいたけ、生薑、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きビーフン(カレー味) 牛乳(乳児)	
02 — 水 —	タコライス 大根とツナのサラダ モロヘイヤスープ グレープフルーツ	米、押麦、なたね油、ごま油、ポーロ、ビスケット	ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮、ダイスチーズ、牛乳	グレープフルーツ、玉葱、だいこん、トマト、レタス、きゅうり、モロヘイヤ、人参、にんにく、	牛乳(幼・乳) ポーロ 幼：フローズンヨーグルト 乳：ヨーグルト ミニビスケット・麦茶	
03 — 木 —	ごはん(ラップおにぎり) 鮭の塩焼き さつま芋と豚肉の煮物 ごま和え	豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米、さつまいも、三温糖、なたね油、たいやき、ビスケット	さけ、木綿豆腐、豚肉、米みそ、牛乳	オレンジ、玉葱、緑豆もやし、ほうれんそう、人参、なめこ、いんげん、菜ねぎ、すりごま、焼きのり	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニたい焼き 牛乳(乳児)
04 — 金 —	聖ご飯(ターメリックライス) 鶏の竜田揚げ 焼きポテト そうめんサラダ	聖麩のすまし汁 小玉すいか	米、フライドポテト、片栗粉、干しそうめん、マヨネーズ、焼き鮭、三温糖、せんべい	鶏もも肉、ハム、牛乳	すいか、みかん、玉葱、パイン、きゅうり、人参、ぶどうジュース、こまつな、干しぶどう、生薑、粉かてん	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ☆せんべい 七夕フルーツポンチ 麦茶
05 — 土 —	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 青菜と豆腐のスープ バナナ		スパゲティ、クロワッサン、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、玉葱、キャベツ、コーン、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、人参、しめじ	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
07 — 月 —	ごはん ほっけの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 塩昆布和え	小松菜と豆腐の味噌汁 オレンジ	米、薄力粉、三温糖、はちみつ、なたね油、ポーロ	ほっけ、木綿豆腐、米みそ、牛乳、卵、ヨーグルト、油揚げ	オレンジ、キャベツ、人参、玉葱、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、レモン果汁、塩こんぶ、干しいたけ、生薑、レモン	牛乳(幼・乳) ポーロ はちみつレモンヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)
08 — 火 —	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 芋とほうれん草のソテー 夏野菜スープ	バナナ	ロールパン、じゃがいも、米粉、マ加里、コーンフレーク、三温糖、なたね油、無塩バター、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、卵	バナナ、玉葱、ほうれんそう、人参、トマト水煮、コーン、マーマレード、なす、ズッキーニ、干しぶどう、にんにく、生薑	飲むヨーグルト せんべい 米粉コーンフレーククッキー 牛乳
09 — 水 —	パリパリ春巻丼 チョレギ風サラダ たまごスープ グレープフルーツ		米、はるさめ、ワナタンの皮、ごま油、片栗粉、なたね油、三温糖、さつまいも、ビスケット	豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、牛乳	りんごジュース、コーン、グレープフルーツ、レタス、玉葱、人参、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、海藻ミックス、きざみのり、にんにく、ごま、生薑	牛乳(幼・乳) ビスケット ゆでとうもろこし りんごとぶどうジュース
10 — 木 —	サラダうどん 魚と納豆のふわふわ揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え メロン		ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖、せんべい	牛乳、白身魚すり身、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ	メロン、トマト、こまつな、人参、きゅうり、玉葱、コーン、ごぼう、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、すりごま、バナナ、ゆかり	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり(ゆかり) 牛乳(乳児)
11 — 金 —	オーロラドリア ゆずごまサラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ オレンジ		米、水餃みつ、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油、三温糖、かりんとう	牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ、ぶちはんぺん	オレンジ、玉葱、だいこん、人参、キャベツ、チンゲンサイ、オクラ、ゆず果汁、ごま、ひじき、りんごジュース、アガー	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう かき氷(2歳〜) ゼリー(1歳〜) せんべい・麦茶
12 — 土 —	肉味噌ごはん 三色ナムル 青菜のスープ バナナ		米、片栗粉、三温糖、ごま油、せんべい	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ	バナナ、玉葱、緑豆もやし、人参、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、たけのこ、干しいたけ、にんにく、生薑	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドッグ 牛乳
14 — 月 —	きびごはん たいの香味焼き 大根の煮物 モロヘイヤのおひたし	なすの味噌汁 グレープフルーツ	米、食パン、きび、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、だい、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ベーコン、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、なす、玉葱、モロヘイヤ、人参、コーン、菜ねぎ、いんげん、ねぎ、すりごま、生薑、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンマヨネーズトースト 牛乳
15 — 火 —	ねぎ塩鶏丼 れんこんサラダ わかめスープ パイン		米、薄力粉、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油、せんべい	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵、乾燥おから	玉葱、パイナップル、れんこん、ブロッコリー、人参、ほうれんそう、菜ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、生薑、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい おからと小豆のスコーン 牛乳(乳児)

★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/516kcal 幼児/573kcal＞



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	
		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	
16 — 水 —	夏野菜カレーライス(麦飯) コーンフ레이크サラダ 中華風コンスープ(卵入り) 小玉すいか	米、薄力粉、押麦、無塩バター、コーンフ레이크、なたね油、片栗粉、せんべい、クラッカー	ヨーグルト、豚肉、卵、脱脂粉乳、ピザチーズ	すいか、玉葱、かぼちゃ、コーンクリーム、人参、なす、きゅうり、チンゲンサイ、レタス、トマト水煮、サニーレタス、すりおろしりんご、コーン、むきえだまめ、ねぎ、にんにく、生薑、みかん	牛乳(幼・乳) クラッカー せんべい ヨーグルト 麦茶	
17 — 木 —	ごはん メカジキの味噌揚げ いそ煮 野菜のごま和え	かぶと生揚げの味噌汁 オレンジ	米、マカロニ、片栗粉、三温糖、なたね油、ポーロ	牛乳、かじき、生揚げ、米みそ、ちくわ、ベーコン、油揚げ	オレンジ、玉葱、ほうれんそう、緑豆もやし、かぶ、人参、ピーマン、いんげん、かぶ・葉、すりごま、ひじき、干しいたけ、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ マカロニナポリタン 牛乳(乳児)
18 — 金 —	冷やし中華 がんもの煮つけ アーサ汁 バナナ	生中華めん、三温糖、ごま油、なたね油、おこめ菓子、せんべい	がんもどき、ハム、牛乳、チーズ	バナナ、トマト、玉葱、きゅうり、コーン、こまつな、人参、あおさ、ゼリー	牛乳(幼・乳) せんべい ほんこめパー ミニゼリー(乳:チーズ) 牛乳(乳児)	
22 — 火 —	ごはん・ごぼうのふりかけ 松風焼き しらす和え オクラの味噌汁	オレンジ	米、ぶどうパン、パン粉、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、しらす干し、豆乳	オレンジ、玉葱、緑豆もやし、ほうれんそう、ごぼう、人参、ねぎ、オクラ、いんげん、ごま、すりごま、干しいたけ、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ビスケット ぶどうパン 牛乳
23 — 水 —	ジュシー 魅ちゃんブルー スティックきゅうり もずくスープ	ゼリーポンチ	米、三温糖、焼酎(薄ふ)、なたね油、ごま油、さつまいも、ポーロ	豚肉、チーズ、ウインナーソーセージ、凍り豆腐、油揚げ、牛乳	とうもろこし、きゅうり、みかん、パイン、人参、緑豆もやし、もずく、にら、玉葱、ぶどうジュース、こまつな、ブルーベリー、アガー、刻みこんぶ、干しいたけ	牛乳(幼・乳) ポーロ ゆでとうもろこし チーズ 麦茶
24 — 木 —	胚芽パン カレイのマリネ 海藻サラダ イタリアンスープ	グレープフルーツ	胚芽パン、米、マヨネーズ、薄力粉、押麦、なたね油、パン粉、ごま油、三温糖、せんべい	かれい、納豆、卵、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、牛乳	グレープフルーツ、だいこん、玉葱、人参、きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン、ピーマン、ごま、海藻ミックス、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい 納豆チャーハン 牛乳(乳児)
25 — 金 —	じゃこと青菜ごはん 中華風チキン 春雨ソテー トマトの塩昆布和え	冬瓜のスープ メロン	米、じゃがいも、強力粉、はるさめ、なたね油、ごま油、三温糖、かりんとう	鶏もも肉、粉チーズ、ハム、牛乳	温室メロン、玉葱、トマト、とうがん、キャベツ、人参、こまつな、にら、菜ねぎ、こんぶ、生薑、にんにく、塩こんぶ、干しいたけ、ごま	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう じゃが芋ボンデケーキ カミカミ昆布 牛乳(乳児)
26 — 土 —	ドライカレー グリーンサラダ 青菜スープ バナナ		米、押麦、なたね油、せんべい、焼きドーナツ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	玉葱、バナナ、レタス、きゅうり、ほうれんそう、人参、生わかめ、すりおろしりんご、にんにく、生薑	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳
28 — 月 —	ごはん いわしのかばやき(2歳〜) なすといんげんの味噌炒め 磯和え	えのきと豆腐の味噌汁 オレンジ	米、薄力粉、三温糖、無塩バター、片栗粉、なたね油、ポーロ	牛乳、いわし(タイル)、木綿豆腐、卵、米みそ、豚肉、ベーコン、ダイスチーズ	オレンジ、なす、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、いんげん、人参、きざみのり	飲むヨーグルト ポーロ チーズ入りパンケーキ 牛乳
29 — 火 —	フランスパン(乳:コッパパン) 小豆&豆乳マ加里 かぼちゃグラタン 人参ドレッシングサラダ	はんぺんのスープ すいか	フランスパン、米、マカロニ、薄力粉、豆乳マ加里、無塩バター、なたね油、コッパパン、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ、ぶちはんぺん、ゆであずき	みかんジュース、すいか、かぼちゃ、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、オクラ、しめじ、人参、ごま、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり(わかめ・ごま) みかんジュース
30 — 水 —	雑穀ごはん さわらのくわ焼き 煮豆 華風和え	切干大根の味噌汁 グレープフルーツ	米、三温糖、押麦、雑穀ミックス、なたね油、ごま油、焼酎(野菜)、グラニュー糖、無塩バター、	さわら、いんげんまめ(乾)、豚肉、米みそ、かつお節、牛乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、玉葱、人参、切り干しだいこん、菜ねぎ、ねぎ、生薑、カットわかめ	牛乳(幼・乳) クラッカー 手作り駄菓子 牛乳
31 — 木 —	ミートソースライス 大豆サラダ ひじきのスープ(卵入り) バナナ		米、押麦、無塩バター、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、せんべい、ビスケット	飲むヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、煮し大豆、卵、ベーコン、牛乳	玉葱、バナナ、人参、トマト水煮、きゅうり、なす、トマトピューレ、チンゲンサイ、セロリ、ひじき、生薑、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット ジョア

★今月の予定★

- * 2日：プール開き
- * 4日：誕生日会(七夕メニュー☆彡)
- * 19日：サンサンまつり

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、幼児クラスで、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(せんべい等)を、給食に影響のない程度で取り入れる予定です。

