

# きゅうしよくだより7月号

花輪さくら保育園

日差しが暑くなってきました。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。夏バテにならないように、食事と睡眠はしっかり摂り、水分補給(麦茶や牛乳)もこまめにしましょう。

## 暑さを乗り切る夏の食事のポイントとは？

### 夏の食事に大切なのは“量”より“質”

暑い夏の食事は、喉を通りやすい麺類だけで済ませてしまったり、冷たいものばかりになってしまいがちです。それでは必要な栄養素がきちんと摂れず、体力の低下を招きかねません。冷たい食事は胃腸への負担を大きくし、余計に食欲がなくなってしまう可能性もあるので、ちょっと工夫して、夏の食事の“質”を上げましょう。

### 食欲が低下しがちな夏の食事にはビタミンBとたんぱく質を多めに！

【麺類には効率よく栄養素を摂れる具材をプラス！】

#### ●ビタミンB群を摂る

炭水化物に多く含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を積極的に摂りましょう。豚肉、ウナギ、レバー、豆類、納豆、玄米などに多く含まれています。

#### ●タンパク質を摂る

肉、魚、豆類、乳製品などのタンパク質を意識しましょう。そうめんには、ゆで鶏やツナ缶、ゆで玉子などの具材をプラスするのがおすすめです。

#### 【色鮮やかな夏野菜で食欲を刺激】

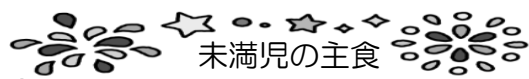
旬のこの時期に栄養価もおいしさもピークになる夏野菜には、体にこもった熱をとる作用があります。ビタミンCなど、抗酸化作用があるビタミン類も豊富です。(トマト、なす、ピーマンなど)

#### 【1食に1品は温かいものを】

冷たいものばかり口にしてしまうと胃腸を弱らせることになるので、温かい汁物やおかずも1品は加えましょう。

### 栄養豊富なネバネバ丼はいかが？

納豆や山芋などのネバネバ成分には、胃壁を保護する働きがあります。“夏の野菜”のオクラやモロヘイヤにもこのネバネバ成分が含まれているので、ご飯にのせて丼にしたり、麺類のつけ汁に加えたり、上手にとり入れて疲れた胃をいたわりたいですね。



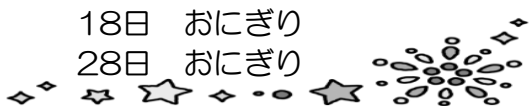
未満児の主食

7日 そうめん

(0、1歳児 うどん)

18日 おにぎり

28日 おにぎり



手作りおやつ

11日 かぼちゃクッキー

27日 マシュマロフレーク



# 行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	土		具だくさん汁 大根のかつお和え ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
2	日				
3	月		ミートボール 金平ごぼう じゃが芋のみそ汁 パナナ	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
4	火		さばのソース焼き マカロニサラダ 五目汁	スキムミルク お菓子	バナナ
5	水		竹輪のチーズフライ セパレートサラダ なすのみそ汁 オレンジ	ヨーグルト	お茶 お菓子
6	木		鶏肉のマーマレード焼き 生揚げと野菜の炒め物 なめこのみそ汁 パナナ	お茶 お菓子	牛乳
7	金		ポテトミートローフ かぶサラダ セタ具だくさん汁 セタゼリー	アイスクリーム	オレンジ
8	土		韓国風肉ごぼう マセドアンサラダ 玉葱と小松菜のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
9	日				
10	月		酢鶏 ひじきサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ココア お菓子	オレンジ
11	火		ほっけのみりん焼き 肉じゃが キャベツとにらのみそ汁 スイカ	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
12	水		野菜カレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ヤクルト お菓子	果汁
13	木		ウインナーと玉葱のかき揚げ チンゲン菜の炒め物 豆腐としめじのみそ汁 トマト	お茶 お菓子	ヨーグルト
14	金		肉団子の甘酢あん 切干大根煮 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 お菓子	バナナ
15	土		八宝菜 ブロッコリーサラダ もやしと里芋のみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
16	日				
17	月				
18	火		ささみフライ 中華風春雨 かぶとインゲンのみそ汁	シャーベット	牛乳
19	水		鮭のごまみそ焼き 鶏肉と根菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 トマト	バナナ	お茶 お菓子
20	木		ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ 玉子スープ オレンジ	フルーツゼリー	牛乳
21	金		親子焼き ツナ炒め 焼きのりの佃煮 豆腐となめこのみそ汁	お茶 お菓子	ヨーグルト
22	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	日				
24	月		ハムカツ ひじきの炒め煮 冬瓜のみそ汁 パナナ	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
25	火		夏野菜カレー 大根サラダ メロン	果汁 お菓子	牛乳
26	水		星まつりメニュー	チョコバナナ	果汁
27	木		赤魚の醤油煮 ビーフンソテー なすと生揚げのみそ汁 トマト	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
28	金		れんこんハンバーグ フレンチサラダ 大根とインゲンのみそ汁	ヨーグルト	オレンジ
29	土		具だくさん汁 かぼちゃの含め煮 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
30	日				
31	月		鶏の唐揚げ 納豆和え 冬瓜スープ トマト	メロンシャーベット	オレンジ