

きゅうしよくだより7月号



花輪さくら保育園

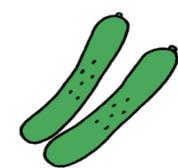
暑い夏がやってきます。気温や湿度も高くなってくるので、熱中症や夏バテに気をつけましょう。特に子どもは、体温調節機能が未熟なため、脱水になりやすいと言われています。適度な水分補給や食事をしっかり摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏野菜を食べよう

ビタミンやミネラルが豊富で、ほてった体を冷やしたり疲労回復を助けてくれたりと夏バテ予防に効果があります。積極的に食べて夏を乗り切りましょう。

 トマトの赤い成分リコピンは抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です。ビタミン・ミネラルも豊富なので体力回復に効果的です。

 畑の肉といわれる大豆と同じような枝豆には、良質なたんぱく質が多く含まれています。他にもカルシウムやカリウム、ビタミンCなどを含みスーパーフードと呼ばれています。

 水分たっぷりの胡瓜には利尿作用のあるカリウムが含まれており、むくみの解消につながります。

 ネバネバが独特なオクラには水溶性食物繊維が豊富で、ビタミンB1、B2、カリウムなど疲労回復に効果のある栄養素も多く含まれています。

水分補給のポイント

水分補給のタイミングは？

- 起床時 ・ 帰宅時 ・ 運動中や前後 ・ 入浴の前後
- 就寝前

気温の高い夏場はこの他にもこまめに水分補給を行いましょう。

どんな飲み物が良い？

水やノンカフェインのお茶などが良いでしょう。特に麦茶にはミネラルが豊富で子どもも飲みやすくおすすめです。乳幼児はミルクや母乳で大丈夫なので無理して水やお茶を与える必要はありません。

経口補水液やイオン飲料でも良い？

スポーツなどを行い大量に汗をかいているときなどはおすすめです。イオン飲料などには糖分が多く含まれているため乳幼児での積極的な摂取は避けましょう。

未満児の主食

7日 そうめん
(0,1歳児 うどん)

17日 おにぎり

28日 おにぎり

手作りおやつ

11日 サイコロラスク

24日 ふわふわマドレーヌ



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	火		酢豚 大根のおかかマヨ和え 白菜と豆腐のみそ汁 フルーツ缶 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
2	水		鮭のごまみそ焼き 肉じゃが かぶと人参のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	木		ハムカツ 中華風春雨 かぼちゃのみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
4	金		親子焼き 白菜の五目ソテー 削り節ふりかけ じゃが芋のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	土		焼肉風 ブロッコリーサラダ 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
6	日				
7	月		鶏の照り焼き レタスサラダ セタ具だくさん汁 セタお星さま三色ゼリー ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	火		赤魚の醤油煮 パンプキンサラダ 高野豆腐のみそ汁 トマト ごはん	アイスクリーム	お茶 お菓子
9	水		肉団子の甘酢あん 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 オレンジ ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
10	木		夏野菜カレー わかめサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	牛乳
11	金		ポテトコロッケ かぶの和え物 豆腐となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
12	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	日				
14	月		チキンチャップ 青じそドレッシング和え 里芋と生揚げのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
15	火		かにたま 野菜ソテー 焼きのりの佃煮 芋と茄子のみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
16	水		さばのカレームニエル 白菜とベーコンのサラダ 大根とインゲンのみそ汁 トマト ごはん	バナナ	お茶 お菓子
17	木		ささみのレモンだれ ひじきの炒め煮 豆腐とにらのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
18	金		芋と鶏のケチャップ煮 ミモザサラダ もやしと人参のみそ汁 オレンジ ごはん	メロンボール	お茶 お菓子
19	土		チンジャオロースー スパゲティサラダ かぼちゃのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	日				
21	月				
22	火		松風焼き ビーフソテー 冬瓜のみそ汁 トマト ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
23	水		ウイナーサンド 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	フルーツゼリー	果汁
24	木		ほっけの塩焼き かぼちゃのそぼろあん 五目汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
25	金		ピザハンバーグ ほうれん草ソテー 茄子と生揚げのみそ汁 ごはん	シャーベット	お茶 お菓子
26	土		具だくさん汁 みそポテト ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
27	日				
28	月		鶏肉のマーメレード焼き 千切りサラダ 白菜とインゲンのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
29	火		ガパオ風鶏そぼろご飯 韓国風海苔サラダ ABCスープ スイカ	アイスクリーム	果汁
30	水		野菜カレー かぶサラダ メロン ごはん	牛乳 お菓子	果汁
31	木		ポテトミートローフ 生揚げと野菜の炒め物 玉子のみそ汁 オレンジ ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子