

7月 きゅうしょくだより

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	火	牛乳 クッキー	名水ポークの生姜焼き かぼちゃサラダ 大根のみそ汁	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
2	水	牛乳 さくっとあられ	チンジャオロース フライドポテト パイン缶 キャベツのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
3	木	牛乳 パナナ	鮭の塩焼き なすのケチャップいため 春雨スープ	ごはん	牛乳 クッキー
4	金	牛乳 ビスケット	高野豆腐フライ 切干大根とほうれん草のごま和え わかめのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
5	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
7	月	牛乳 せんべい	ハンバーグ フレンチサラダ ミントマト そうめん汁	ごはん	牛乳 きらきらコーン
8	火	牛乳 こめ棒くん	鮭のオーロラソース ほうれん草のナムル パイン缶 かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 とうもろこし ☆
9	水	ヨーグルト	麻婆なす 春巻き じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
10	木	牛乳 胚芽クッキー	若鶏の照り焼き 納豆和え きのことスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
11	金	牛乳 カルデツウエハース	冷やし中華 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリー チーズ お茶	ごはん	牛乳 ラスク
12	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
14	月	牛乳 野菜ビスケット	赤魚のかば焼き ごまじゃこ和え 旬の野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
15	火	牛乳 クッキー	ピザ風豆腐バーガー ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	ごはん	フルーツゼリー ☆
16	水	牛乳 スティックパン	まぐろカツ ほうれん草のおひたし パナナ わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	すいか
17	木	牛乳 さくさくボーロ	肉団子(野菜) コロコロサラダ 枝豆 冷麦	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
18	金	牛乳 カルデツウエハース	ちくわの磯部揚げ 春雨の酢の物 なすのみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
19	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
21	祝		海の日		
㉔	火	牛乳 せんべい	鮭のわかめごはん ヒレカツ ブロッコリー 一口ゼリー 豆腐スープ	鮭わかめごはん	豆乳プリン カルデツウエハース
23	水	牛乳 さくふわせんべい	いわしの梅煮 キャベツときゅうりのおかか和え うどん汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
24	木	ヨーグルト	鶏のから揚げ マカロニサラダ オクラのスープ	ごはん	牛乳 クッキー
25	金	牛乳 ビスケット	麻婆豆腐 こりこりきゅうり オレンジ 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
26	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
28	月	牛乳 せんべい	ミラノ風魚フライ パインサラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
29	火	牛乳 カルシウムおかき	豚肉と厚揚げのみそ炒め グリーンポテト えのきのみそ汁	ごはん	フルーツポンチ ☆
30	水	牛乳 胚芽クッキー	鮭のマヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え トマト もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
㉙	木	牛乳 こめ棒くん	夏野菜カレーライス ウインナー スティックきゅうり チーズ お茶	ごはん	フルーツシャーベット

※都合により献立を変更することがあります。

22日はお誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。

暑さもどんどん増していき、たくさん汗をかく季節になりました。気温が高い日が続いてくると、暑さによる疲れから食欲が落ちたり、体の水分が失われたりすることで熱中症になる危険性が高まります。夏を楽しむためにも規則正しい生活リズムを保ち、こまめに水分補給を心がけていきましょう。



水分補給を心がけよう！



暑い夏は体の水分が汗としてどんどん失われていきます。特にこどもは脱水症状になりやすく、水分補給が大切です。

【食事から水分補給】

今から旬の夏野菜には、水分が多く含まれているものが沢山あります。また、汁ものは水分とミネラルを同時に摂取できるのでおすすめです。

【飲み物から水分補給】

水分補給には水や麦茶、ほうじ茶がおすすめです。
甘いジュースや炭酸飲料には、糖分が含まれているものが多く胃腸機能低下により食欲の低下や、虫歯や肥満の原因にもなるので飲みすぎには注意が必要です！

【水分補給のタイミング】

「朝起きた時」「遊びの前後、途中」「入浴前後」など水分を取り忘れないようにこまめに大人が声をかけて飲むようにしましょう。

【水分補給の1回量】

1・2歳児 → 50ml～100ml

3歳以上 → 100ml～150ml

1日に必要な水分量は、乳児 1,200ml～1,500ml



今月の旬の食
「なすび」



なすには食物繊維が豊富で、消化を助けてくれます。
なすは果肉がスポンジ状のため、調味料をよく吸収してくれ、揚げ物や煮びたし等の料理と相性が良いです。