

令和8年度



7月 きゅうしよくだより



黒部市市民福祉部こども支援課

○ の日の主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	水	牛乳 せんべい	まぐろカツ 切干大根のソース炒め かぼちゃのみそ汁		ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
2	木	牛乳 カルテツウエハース	名水ポークの生姜焼き ほうれん草のナムル キャベツのみそ汁		ごはん	牛乳 クッキー
3	金	牛乳 さくっとあられ	高野豆腐フライ ごまじゃこ和え パナナ 旬の野菜スープ		ごはん	牛乳 ビスケット
4	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	牛乳 お菓子
6	月	牛乳 クッキー	鮭の塩焼き なすのケチャップ炒め 枝豆 大根のみそ汁		ごはん	牛乳 ミニのりすけ
7	火	牛乳 せんべい	ハンバーグ フレンチサラダ チーズ そうめん汁		ごはん	牛乳 きらきらコーン
8	水	牛乳 こめ棒くん	若鶏の照り焼き キャベツのゆかり和え 春雨スープ		ごはん	牛乳 クッキー
9	木	ヨーグルト	豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草のおひたし ポテトスープ		ごはん	牛乳 とうもろこし ☆
10	金	牛乳 さくふわせんべい	冷やし中華 豆腐と野菜のナゲット パイン缶 チーズ お茶		ごはん	牛乳 かりんとう
11	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
13	月	牛乳 野菜ビスケット	麻婆なす ブロッコリーの塩昆布和え コーンのスープ		ごはん	牛乳 せんべい
14	火	牛乳 クッキー	赤魚のかば焼き キャベツきゅうりのおかか和え じゃがいものみそ汁		ごはん	フルーツゼリー ☆
15	水	牛乳 やわらかおかき	ちくわの磯部揚げ 納豆和え オレンジ わかめと玉ねぎのみそ汁		ごはん	牛乳 こめ棒くん
16	木	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 フライドポテト さわやか漬け わかめのスープ		ごはん	牛乳 クッキー
17	金	牛乳 スティックパン	ピザ風豆腐ハンバーグ ドレッシング和え 小松菜のみそ汁		ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
18	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	牛乳 お菓子
20	祝		海の日			
21	火	牛乳 ビスケット	いわしの梅煮 切干大根ときゅうりのごま和え カレーワントンスープ		ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
22	水	ヨーグルト	チンジャオロース 春巻き パイン缶 豆腐のスープ		ごはん	すいか
23	木	牛乳 せんべい	鮭のオーロラソース コロコロサラダ なすのみそ汁		ごはん	牛乳 鉄サブレ
24	金	牛乳 やわらかおかき	鶏のから揚げ 春雨の中華和え ミニトマト えのきのみそ汁		ごはん	牛乳 クッキー
25	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
27	月	牛乳 ビスケット	肉団子(野菜) ブロッコリーのおかか和え トマト 冷麦		ごはん	牛乳 ラスク
28	火	牛乳 せんべい	ミラノ風魚フライ 三色サラダ もやしのみそ汁		ごはん	フルーツポンチ ☆
29	水	牛乳 さくさくボーロ	鮭わかめごはん ヒレカツ ブロッコリー ーロゼリー オクラのスープ	鮭わかめご飯		豆乳アイス カルテツウエハース
30	木	牛乳 パナナ	鮭のマヨネーズ焼き パインサラダ うどん汁		ごはん	牛乳 せんべい
31	金	牛乳 こめ棒くん	夏野菜カレーライス ウィンナー こりこりきゅうり ーロゼリー お茶		ごはん	スクールヨーグルト

※都合により献立を変更することがあります。29日はお誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。

本格的な夏になってきました。たくさん汗をかくような日は熱中症に注意が必要になってきます。元気に楽しく暑い夏を乗り切るために3食しっかりごはんを食べて、こまめな水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。



水分補給を心がけよう！



暑い夏は汗として体の水分が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、水分補給が大切になります。喉が渇く前に水分補給をしていきましょう！

【水分補給の1回量の目安】

1・2歳児 50ml～100ml
3歳以上 100ml～150ml

1日に必要な水分量は…

乳児 1,200～1,500ml

幼児 1,700～2,000ml

が目安です。

【飲み物から水分補給】

水分補給には水や麦茶、ほうじ茶等糖分のないものがおすすです。甘い飲み物には糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下に繋がります。そのため、清涼飲料水やスポーツドリンク等は飲みすぎに注意が必要です。

“夏バテを予防しよう”



「体がだるい、疲れやすい、食欲がでない」など夏バテ症状を感じていませんか？夏バテ知らずの丈夫な体を作る食材をご紹介します。

- たんぱく質（肉・魚・大豆製品・卵）
→筋肉の材料となり疲労回復
- ビタミンC（キウイフルーツ・レモン・パプリカ・ブロッコリー）
- ビタミンB1（豚肉・うなぎ・玄米・ごま）
→糖質をエネルギーに変えて疲労回復
- 夏野菜（トマト・きゅうり・なす等）
→紫外線から身を守るための抗酸化作用のあるビタミンが豊富

【食欲を促す調味料】

- カレー粉や生姜 →胃酸の分泌を促進し、食欲増進
- 酢やレモン →すっぱいパワーで疲労回復・食欲増進

