

7月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	日						
2	月	牛乳 ビスケット	夏野菜のそぼろ煮・キャベツの甘酢味・果物		ごはん	味噌汁	牛乳 枝豆 ☆
3	火	牛乳 カステラ	鶏肉の中華風照り煮・春雨サラダ・果物		ひじき ごはん	粉ふき芋	牛乳 クラッカー
4	水	牛乳 せんべい	魚のクリームかけ・千草和え・すまし汁・果物		ごはん		牛乳 チヂミ ☆
5	木	牛乳 クラッカー	手作りがんもどき・五色和え・おくら納豆		ごはん	果物	牛乳 チーズ おかき
6	金	牛乳 クッキー	豚肉の冷しゃぶ・わかめサラダ・じゃこ豆・果物		ごはん	ミニ トマト	牛乳 米粉のちびちび ☆
7	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ・きゅうりの甘酢和え・果物	×			牛乳 せんべい
8	日						
9	月	牛乳 クッキー	お楽しみランチデー	×			牛乳 アイスcream
10	火	牛乳 ジャムパン	魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・赤ピーマン炒め 味噌汁		ごはん	果物	牛乳 ビタミンクッキー ☆
11	水	牛乳 おかき	夏野菜カレーシチュー・ヨーグルトサラダ ミニトマト		ごはん		牛乳 さわやかゼリー ☆
12	木	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・ししゃもの味醂干し・青菜のごま和え		ごはん	果物	牛乳 昆布 クッキー
13	金	牛乳 クラッカー	牛肉炒め・揚げなすの煮びたし・もやしスープ・果物		ごはん		牛乳 茹とうもろこし ☆
14	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
15	日						
16	月						
17	火	牛乳 ミニトマト	魚のムニエルレモン風味・切り干し大根のサラダ ミニゼリー		ごはん	粉ふき芋	牛乳 チーズ せんべい
18	水	牛乳 ビスケット	香味煮・刻み昆布のじゃこ煮・果物		ゆかり ごはん	青菜 おひたし	牛乳 豆腐ドーナツ ☆
19	木	牛乳 カステラ	かぼちゃとなすのチーズ焼き・ブロッコリーの塩茹で サマースープ		ごはん	果物	牛乳 抹茶プリン ☆
20	金	牛乳 せんべい	チキンソテー・ラタトゥイユ・手作りふりかけ・果物		ごはん	グリーン ポテト	お茶 フルーチェ ☆
21	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×			牛乳 クラッカー
22	日						
23	月	牛乳 クラッカー	魚のチリソース和え・青菜の白和え・わかめスープ		ごはん	果物	牛乳 人参ゼリー ☆
24	火	牛乳 ジャムパン	ポークハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ごはん		牛乳 昆布 クッキー
25	水	牛乳 クッキー	八宝菜・焼き餃子・果物		ごはん	ブロッコリー ごま和え	お茶 ヨーグルト ☆
26	木	牛乳 ビスケット	豆腐のカレー煮・マカロニサラダ・果物		ごはん		牛乳 小魚 おかき
27	金	牛乳 せんべい	のり入りコロケ・キャベツの土佐和え・すまし汁		ごはん	ミニ ゼリー	牛乳 フルーツポンチ ☆
28	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりのゆかり和え・果物	×			牛乳 せんべい
29	日						
30	月	牛乳 ビスケット	白身魚のコーン焼き・なすときゅうりの白ごまだれ すまし汁・果物		ごはん	ミニ トマト	牛乳 アップルバターケーキ ☆
31	火	牛乳 おかき	親子煮・焼きししゃも・小松菜の納豆和え・ミニゼ リー		ごはん	手作り ふりかけ	牛乳 アイスcream

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

上手に水分補給をしましょう



〈人間の体に欠かせない水〉

私たちの体には多くの水分があり、成人で体重の約60%、乳幼児で70~80%と言われ、小さい子どもほど体に占める水分の割合が多くなります。

水分は体の中で様々な働きをするために重要な役割を担っています。

一日に汗や尿で体から失われた水分を、飲み物や食べ物から補うことで、バランスが保たれています。

〈水分補給の目安〉

一日に必要な水分量	
乳 児	150 ml/kg
幼 児	100 ml/kg
学 童	80 ml/kg
大 人	50 ml/kg



※その日の気温や湿度、体調により変わります。

(例えば、体重10kgの幼児なら、1000mlとなります)

食べ物にも水分が含まれています。

食事で足りない分を飲み物で補給するとよいでしょう。

〈汗をかく前に水分補給を〉

一度にたくさんの水分を補給すると、体がだるくなったり、胃に負担がかかったりします。

朝起きた時と、寝る前。お風呂に入る前と後、そして遊びに出かける前と後などに水分をとるのが望ましいです。

一回にコップ一杯程度の水分を、少しずつ口に含ませるような感じで、補給するように心がけましょう。

〈飲み物の選び方〉

水やお茶などを飲むようにしましょう。

ジュースや清涼飲料水などの甘い飲み物は、夏ばてを起こしやすいので、量に注意し糖分のとりすぎにならないように気をつけましょう。

また、子ども用イオン飲料水は高熱や下痢など体調の悪いときの水分補給には適しています。塩分や糖分が含まれているので、水やお茶の代わりでなく、たくさん汗をかいた時や下痢などの時に上手に利用しましょう。

食育クイズ

Q すいかの仲間は何でしょうか？

- ① かぼちゃ ② キウイフルーツ ③ パイナップル

A 正解は①。すいかはかぼちゃと同じウリ科で、地面につくをはわせて実ります。すいかの果肉は90%以上が水分で、糖分を含み、カリウムやビタミンAも豊富なことから、喉をうるおし、暑さによるだるさをすっきりさせる効果があります。また、利尿作用があり、むくみをとる効果があるといわれています。



離乳期の水分補給はどうする？

離乳期の子どもは、体内の水分がとても多く、代謝も激しいものです。水分バランスを崩さないように、特に暑いこの季節の水分補給には充分気をつけたいですね。

ミルクや母乳に加え、麦茶や白湯がおすすです。ただし、果汁は、ミネラル類の摂取量低下が危惧されることから、水分補給での利用は避けましょう。



わかめサラダ

6日献立

【作り方】

【材料】子ども1人分

- | | | |
|----------------|---|-------------|
| いか……………15g | ☆ | サラダ油……………2g |
| キャベツ……………35g | | 米酢……………2g |
| きゅうり……………11g | | しょうゆ……………2g |
| にんじん……………7g | | 砂糖……………0.7g |
| 乾燥わかめ……………0.5g | | |

- ①いか、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②乾燥わかめを水につけもどす。
- ③いかに火をとおす。にんじんも下ゆでする。
- ④☆の調味料を合わせておく。