

# 7月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 クッキー	香味煮・青菜のおかか和え・焼きししゃも・果物		梅ご飯	牛乳 わらびもち ☆
2	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×		牛乳 せんべい
3	日					
4	月	牛乳 せんべい	ハヤシシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵・果物		ご飯	牛乳 アイスクリーム
5	火	牛乳 クッキー	お誕生日ランチデー	×		牛乳 茹でとうもろこし ☆
6	水	牛乳 ジャムサンド	魚のラビゴットソース・マカロニサラダ・果物		ご飯	牛乳 昆布 クッキー
7	木	牛乳 ビスケット	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物 春雨スープ		ご飯	お茶 さわやかゼリー ☆
8	金	牛乳 せんべい	かぼちゃとなすのチーズ焼き・トマトの甘酢漬け 豆腐スープ		ご飯	牛乳 すいか ☆
9	土	牛乳 クラッカー	ナポリタンスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 ビスケット
10	日					
11	月	牛乳 ビスケット	夏野菜のそぼろ煮・キャベツの甘酢味・納豆・果物		ご飯	牛乳 もちもちチーズパン ☆
12	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・ひじきの五目煮・青菜のおひたし・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
13	水	牛乳 せんべい	鶏肉の中華風照り煮・春雨サラダ・わかめスープ 果物		ご飯	牛乳 おふラスク ☆
14	木	牛乳 おかき	肉じゃが・ピーマンの味噌炒め・ししゃもの味噌干し		ご飯	カルピス ビタミンクッキー ☆
15	金	牛乳 クラッカー	豆腐とツナのハンバーグ・切り干し大根のごま和え かぼちゃの味噌汁・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
16	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	×		牛乳 せんべい
17	日					
18	月					
19	火	牛乳 クラッカー	チキンソテー・焼きビーフン・手作りふりかけ・果物		ご飯	牛乳 ハムサンド ☆
20	水	牛乳 ジャムサンド	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
21	木	牛乳 ビスケット	コロッケ・キャベツのおかか和え・玉ねぎスープ		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
22	金	牛乳 せんべい	魚の南蛮漬け・具たくさんスープ・トマト・果物		ゆかり ご飯	牛乳 チーズ ビスケット
23	土	牛乳 クッキー	和風スパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
24	日					
25	月	牛乳 クラッカー	豚肉の冷しゃぶ・和風サラダ・じゃこ豆・果物		ご飯	牛乳 じゃがいももち ☆
26	火	牛乳 カステラ	魚のアイリッシュソース・かぼちゃサラダ・すまし汁 果物		ご飯	牛乳 メロンパン
27	水	牛乳 ビスケット	八宝菜・青菜のコーン和え・果物		ご飯	カルピス オニオンケーキ ☆
28	木	牛乳 せんべい	鶏肉のカレーじょうゆ焼き・切り干し大根のサワー和え 果物		ご飯	牛乳 アイスクリーム
29	金	牛乳 クラッカー	牛肉炒め・揚げなすの煮びたし・もずくスープ		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
30	土	牛乳 クッキー	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
31	日					

\* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)



暑い日が続きます。体温調整のために多量に汗をかく時期は、水分補給がとても大切です。小さい子どもは、のどが渴いたことをうまく伝えられなかったり、水分が不足していることに自分で気づけなかったりすることがよくあります。大人が気をつけてこまめな水分補給をしてあげるように心がけましょう。

## 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。

### 〈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。

### 〈水分補給の目安〉

一日に必要な水分量	
乳 児	1 5 0 ml/kg
幼 児	1 0 0 ml/kg
学 童	8 0 ml/kg
大 人	5 0 ml/kg



### 〈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。

※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。



## 夏野菜をしっかり食べよう!

夏が旬の野菜には、水分やミネラル分を豊富に含むものが多く、食べると“体にこもった熱を冷ます”働きがあります。



### きゅうり

丸のまま塩をまぶし、まな板の上で軽く押さえながらころがし塩をすりこむと、色鮮やかに調理調味料も染み込みやすくなります。



### なす

アクがあるので、切ったらすぐに水につけましょう。皮が硬いので皮に切り目を入れるとよく味が染み込みます。



### ピーマン

苦味はサッとゆでてから調理するとやわらぎます。また、繊維に沿って縦に切ると、苦味が染み出しにくくなります。



### トマト

生で食べてもおいしいですが、旨み成分である「グルタミン酸」を多く含んでいるため、煮込み料理などに加えるとグンと味がよくなります。



### とうもろこし

実から出ているヒゲが多く、鮮やかな緑色の皮付きを選びましょう。皮をむくと鮮度が落ち、時間が経つにつれて甘みも減少していきます。購入後は早めに調理しましょう。



### かぼちゃ

収穫は夏ですが、貯蔵がきくため緑黄色野菜の少ない冬場まで食べられます。面とりや部分的に皮をむくことで、煮くずれしにくく味も染み込みやすくなります。