

月	火	水	木	金	土
	1 わかめごはん 魚の味噌煮 ねばねばサラダ オニオンスープ 牛乳 わらび餅	2 ごはん 厚揚げの肉味噌チーズ焼き 小松菜の昆布和え ズッキーニのスープ 牛乳 レーズンスコーン	3 ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 五目汁 牛乳 ピザ蒸しパン	4 肉うどん 切干大根のサラダ ゆでとうもろこし 果物 牛乳 しじみおにぎり	5 午前と午後のおやつ
	7 たなばたの会 鮭と青しそのちらし寿司 かぼちゃの 味噌ドレッシング和え オクラのすまし汁 牛乳 お星さまレモンクッキー	8 ジャージャーうどん ブロッコリーと トマトのサラダ バイクドポテト 果物 牛乳 とうもろこしおにぎり	9 ごはん 魚の西京焼き コールスローサラダ 冬瓜のそぼろ汁 牛乳 餃子のかぼちゃパイ	10 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとツナのマリネ トマト玉汁 牛乳 ブルーベリーマフィン	11 ごはん 枝豆入りさつま揚げ じゃがいもと ウィンナーのサラダ なすの味噌汁 牛乳 ごまトースト
14 ちゃんぽん麺 あらめ煮 果物 牛乳 鶏そぼろおにぎり	15 ごはん しそひじき鶏つくね ごぼうサラダ わかめスープ 牛乳 バースデーケーキ	16 はと麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き そうめん瓜の酢のもの 豆腐のすまし汁 牛乳 じゃがいものボンデケーキ	17 ごはん 鶏肉と夏野菜の香味だれ オクラのおかか和え セロリのスープ 牛乳 レモンチーズマフィン	18 ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆とトマトの あっさり和え しじみの味噌汁 牛乳 かぼちゃあんトースト	19 午前と午後のおやつ
21 海の日 	22 チキンライス 高野豆腐の唐揚げ キャベツのごま酢和え 麩の味噌汁 牛乳 トマトのカップケーキ	23 ごはん 魚の梅だれかけ ブロッコリーの白和え なめこの味噌汁 お茶 フルーツポンチ	24 ごはん カレー肉じゃが 豆菜サラダ 厚揚げの味噌汁 牛乳 お焼きごはん	25 ごはん 魚のクリームコーン焼き キャベツと ベーコンのサラダ モロヘイヤの味噌汁 牛乳 トマトと青しそのスパゲティー	26 夏まつり 
28 かきたまうどん りっちゃんの元気サラダ 果物 牛乳 ひじきおこわおにぎり	29 はと麦ごはん 魚のバター醤油焼き 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 ジャムホイップパン	30 梅ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆サラダ 押麦のスープ 牛乳 抹茶のスティックケーキ	31 クッキング 夏野菜カレー じゃこサラダ 果物 お茶 ずんだもち 	梅雨の時期を迎え、湿度が高くなり食欲が落ちたり、体がだるく疲れがとれなかったりするの大人だけではなく、お子さんの様子が“いつもと違う”“なんだか元気がない”と感じたときは、無理をせず体を休めるようにしましょう。 	

～ 体に必要な水分 子どもは体重の70% ～

私たちの体の成分の中で最も多いのが水分です。成人男性では体重の60%、女性では55%が水です。子どもは大人より多い割合となっています。



○生活リズムの中でこまめに水分をとりましょう

体内の水分が不足すると、疲れやすくなったり食欲不振になったり、いろいろな不調がでてきます。一度にたくさんの量を飲むよりも、少量をこまめに飲むことが体内への吸収効率を良くします。

<水分補給のタイミング>

- ・朝起きたとき
- ・運動や遊びの活動中やその前後
- ・食事やおやつとき
- ・入浴の前後
- ・出かける前と帰宅時
- ・寝る前

○飲み物は、水や麦茶がおすすめです

清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているので、日頃の水分補給としては、水や麦茶がおすすめです。



△ 清涼飲料水にはどれくらい砂糖が含まれているのでしょうか。



りんごジュース(果汁20%)
 <栄養成分表示(100ml当たり)>
 エネルギー 48kcal たんぱく質 0g 脂質 0g
 炭水化物 12g 食塩 0.04g

炭水化物の数値が砂糖の量を示しています。
 100mlに砂糖が12g含まれているので、500mlでは60gになります。
 スティックシュガーで表すと、20本になります!!



旬の食材を味わおう

夏に旬を迎える野菜といえば、胡瓜、トマト、ピーマン、なす、かぼちゃ、オクラ、とうもろこしなどたくさんありますね。これらの夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で水分をたっぷり含んでおり、暑さで疲れた体を元気にしてくれます。

こども園では、畑やプランターで夏野菜を栽培しています。子どもたちは、大きく育つ様子を間近で感じ、収穫して食べる、この一連の流れを通して野菜に興味をもっているところです。

31日の夏野菜カレーは、きりん・こあら・ばんびぐみの子どもたちが収穫した野菜を使ってクッキングをします。



7月19日は、土用の丑の日です。

この日は、「う」のつく食べ物を食べると良いとされています。また、邪気を払うと言われる「小豆」を使ったあんころ餅を食べる地方もあるようです。

こども園では、18日にうり科の胡瓜やかぼちゃ、そして小豆、しじみを使った献立にしています。

「土用しじみは腹薬」という言葉もあり、栄養価の高いしじみは夏バテ防止になるといわれています。

たくさん食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

