



7月の献立表



令和2年6月30日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
	<p>7月の旬の食材 きゅうり、トマト、なすび、オクラ、とうもろこし、ピーマン、かぼちゃ、枝豆、すいか、あじ、しじみなど</p>		<p>1</p> <p>ごはん 魚の塩麹焼き ごぼうサラダ 切干大根煮 青菜のみそ汁</p>	<p>2</p> <p>ごはん 鶏肉のトマトソース焼き コールド-サラダ ピーマンのジャコ炒め かき玉汁</p>	<p>3</p> <p>ツナ昆布ごはん 納豆かき揚げ 酢の物 フルーツ しじみ汁</p>	<p>4</p>
食事前メニュー						
午前のおやつ	※食材、行事等で献立を変更することがあります。					
午後のおやつ	※今月のお祝い献立は、あじさい組さんです。					
	<p>6</p> <p>ごはん マーボー茄子 にんじんサラダ 高野豆腐煮 切干大根のみそ汁</p>	<p>7</p> <p>ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ フルーツ キラキラスープ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ フルーツ ミネストローネ</p>	<p>9</p> <p>★夏野菜カレー作り 夏野菜カレー ツナサラダ 冷やしトマト</p>	<p>10</p> <p>ごはん とび魚ハンバーグ オクラの和え物 酢ごぼう 冬瓜のみそ汁</p>	<p>11</p>
食事前メニュー						
午前のおやつ	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツ	牛乳 ブルーン	牛乳 フルーツ	牛乳 干し芋	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 ガルツォーグ ルト	牛乳 スティック野菜	牛乳 ごまラスク	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 フルーツ・クッキー	午後おやつ
	<p>13</p> <p>わかめ人参ごはん 青菜と厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋のみそ汁</p>	<p>14</p> <p>★あじさい組お祝い献立 納豆ごはん 魚のゆかり揚げ ココロサラダ ぶどう かぼちゃのみそ汁</p>	<p>15</p> <p>ごはん 五目きんぴら 甘酢和え ミトト とび魚の団子汁</p>	<p>16</p> <p>ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろあんかけ もやしのごま和え 豆腐のみそ汁</p>	<p>17</p> <p>★お誕生会メニュー 枝豆ごはん ミートローフ ポテトサラダ フルーツ トマユース</p>	<p>18</p>
食事前メニュー						
午前のおやつ	牛乳 ごぼうチップス	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	牛乳 フルーツ	牛乳 いもかりんとう	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 干し芋	牛乳 梅昆布おにぎり	牛乳 豆乳もち (マロニエ粉)	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 クリームサンド	午後おやつ
	<p>20</p> <p>ごはん すき焼き風煮 トマトとオクラの酢の物 フルーツ なすびのみそ汁</p>	<p>21</p> <p>ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根のナムル 人参のおかか煮 E0A1のみそ汁</p>	<p>22</p> <p>★夏祭り 焼きそば から揚げ とうもろこし ミトト ゼリー</p>	<p>23</p> <p>海の日</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>	<p>25</p>
食事前メニュー						
午前のおやつ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	かき氷			午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 カラムトースト	牛乳 わかめごまおにぎり	牛乳 フルーツポンチ			午後おやつ
	<p>27</p> <p>ひじきごはん ツナチーズ 卵焼き キャベツの塩昆布和え 夏野菜豚汁</p>	<p>28</p> <p>パン 鶏肉と野菜のトマト煮 青菜ソテー 中華きゅうり トンカツソース</p>	<p>29</p> <p>ごはん 魚の梅煮 ニラチャンブルー 春雨サラダ とろろ昆布のすまし汁</p>	<p>30</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き オクラのごま和え 野菜とフルーツのサラダ 高野豆腐のみそ汁</p>	<p>31</p> <p>ごはん ししゃもの焼き おからサラダ ミトト 冬瓜とE0A1のみそ汁</p>	
食事前メニュー						
午前のおやつ	牛乳 ベジタブルスティック	牛乳 チーズ	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳 ごぼうチップス	
午後のおやつ	牛乳 バインケーキ	牛乳 五平もち	牛乳 ごまクッキー	牛乳 ジャムトースト	牛乳 大芋じゃがいも	



夏の水分補給について



子どもは大人に比べて体の中の水分の比率が高く、汗かきです。特に暑い夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分をとることが大切です。

体の中の水分の蓄えが少なくなると、脱水状態になって具合が悪くなります。出かける時は水筒を持ち歩くなどして、特に子どもさんの水分補給に気をつけましょう。

～水分補給のポイント～

◎のどが渇く前に飲ませましょう

水分補給は飲むタイミングが大切！
のどが渇いた時は、すでに体の水分が不足しています。のどの渇きを感じる前に、寝る前や起きたとき、遊びの前後、入浴前後など、汗をかきそうな時の前後には水分をとるようにしましょう。

◎こまめに少しずつ飲ませましょう

一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。子ども用コップ1杯程度をこまめにあげるようにしましょう。

◎飲み物の種類に気を付けましょう

水分補給に適している飲み物は、**麦茶**や**水**です。
甘いジュース、スポーツドリンクなどは砂糖がたくさん入っています。日常的に飲んでいると、糖分の摂り過ぎになり、お腹がいっぱいになって空腹感を感じにくくなったり、虫歯になりやすくなるので気をつけましょう。



水分補給 ～まずは食事から～

水分の補給は、飲み物だけではなく、まずは食事からとることが大切です。旬の夏野菜や果物、みそ汁などの汁物を積極的に取り入れましょう。これらは、汗で失われたミネラルや塩分も補ってくれます。



★7月のおやくそく★

～夏野菜を食べましょう～



近頃では、旬がわからないほど年中さまざまな野菜が出回っていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。また、太陽をたくさん浴びたおいしいきゅうり、なす、トマトなどの夏野菜には体を冷やしてくれる作用もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出してしまった栄養素を補給できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。

