

7月の献立表







| 日 | おやつ | 三色の食品群 | | | アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに | 朝のおやつ | |
|------------|---|---------------------------|------------------------------------|--|---|--------------|---------------------|
| | | 熱や力のなるもの | 血や肉や骨に なるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 1日 (金) | ごはん 目か宗タラの竜田火焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁(じゃが芋、ごぼう) バナナ | 牛乳 ふんわりスコーン | ごはん、じゃが芋 バター、砂糖、油 小麦粉、片栗粉 | ズケソウタラ 牛乳、豚肉 みそ | コーン、ごぼう、バナナ レーズン、人参、白菜 じゃこ | 乳 小麦 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 2日 (土) | 糸内豆ごはん 茹で鶏の中華だれ てじきの煮物 すまし汁(玉ねぎ、ソーメン) | 牛乳 ポーロ | ごま油、ごはん ソーメン、砂糖 油 | 鶏肉、納豆 油揚げ、牛乳 | キャバツ、てじき、玉ねぎ 小松菜、人参、レーズン | 乳 小麦 | 牛乳 レーズン ビスケット |
| 4日 (月) | ごはん てき肉入りオムレツ 大根サラダ スープ(白菜、わかめ) オレンジ | 牛乳 メロンパン | ごはん、じゃが芋 バター、砂糖、油 ホトケキョウ | ワカメ、牛乳 玉子、豚肉 | オレンジ、きゅうり、玉ねぎ 人参、大根、白菜、レーズン | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ウエハース |
| 5日 (火) | しらすとコーンの米粉かき揚げ 鶏肉と白菜のどろみ煮 みそ汁(豆腐、ごぼう) オレンジ | 牛乳 人参おがき蒸しパン | ごはん、砂糖 小麦粉、米粉 片栗粉、油 | おから、しらす 牛乳、鶏肉 豆乳、豆腐、みそ | レーズン、あめふり、オレンジ コーン、ごぼう、玉ねぎ、人参 白菜 | 乳 小麦 | 牛乳 レーズン ポーロ |
| 6日 (水) | クキヤップライスのひまわり豆 キャバツとコーンのサラダ スープ(かぼちゃ、人参) バナナ | 牛乳 ミルク風味食パン 黄桃缶 | ごはん、バター、砂糖 食パン、油 | 牛乳、玉子 鶏肉 | レーズン、かぼちゃ、キャバツ グリーンピース、コーン、バナナ 黄桃缶、玉ねぎ、人参 チーズ | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 7日 (木) | セタラめん 豆腐の引揚るあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨネーズ ヨーグルト | 牛乳 ピラフおにぎり | ごはん、ソーメン、バター マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 | ウインナー、わかめ ツナ缶、牛乳 ヨーグルト、玉子 鶏肉、豆腐 | レーズン、オクラ、きゅうり トマト、パセリ、玉ねぎ 人参、じゃこ | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 8日 (金) | ハヤミライス キャバツと人参のサラダ バナナ | 牛乳 アップルゼリー 鉄カールシフォン | ごはん、砂糖 金鉄カールウエハース 油 | 牛乳、豚肉 | レーズン、カットトマトパック キャバツ、グリーンピース、バナナ りんごジュース、寒天、玉ねぎ、人参 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 9日 (土) | ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁(白菜、焼肉) | 牛乳 ウエハース | ごはん、砂糖 焼肉、油 | 豚肉、みそ 油揚げ、牛乳 | レーズン、パプリカ赤、ピーマン 玉ねぎ、生姜、大根、白菜 | 乳 小麦 | 牛乳 レーズン ポーロ |
| 11日 (月) | 夏野菜カレー 大豆腐サラダ 白桃缶 | 牛乳 きつねおにぎり | ごま油、ごはん 砂糖、油 | 牛乳、豆腐 豚肉、油揚げ | レーズン、カットトマトパック かぼちゃ、きゅうり、なす 玉ねぎ、小松菜、人参、玉ねぎ 白桃缶、チーズ | 乳 小麦 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 12日 (火) | ごはん カラスカレイの野菜あんかけ ブロッコリーの玉子炒め みそ汁(キャバツ、わかめ) オレンジ | 牛乳 パイノ米粉蒸しパン | ごま油、ごはん 砂糖、米粉 片栗粉、油 | カラスカレイ わかめ、牛乳 玉子、みそ | レーズン、オレンジ、キャバツ パイナップル缶、パプリカ赤 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ビスケット |
| 13日 (水) | 糸内豆ごはん 茹で鶏の中華だれ てじきの煮物 すまし汁(玉ねぎ、ソーメン) | 牛乳 かぼちゃのきなこ ごま団子 | ごま、ごま油、ごはん ソーメン、砂糖 片栗粉、油 | きな粉、牛乳 鶏肉、納豆 油揚げ | レーズン、かぼちゃ、キャバツ てじき、玉ねぎ、小松菜 人参、バナナ、じゃこ | 乳 小麦 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 14日 (木) | ごはん 玉子と鶏土まのバターしょう油炒め キャバツのツナサラダ みそ汁(豆腐、しめじ) ヨーグルト | 牛乳 米粉おにぎり | ごはん、バター、砂糖 米粉、片栗粉、油 | ツナ缶、牛乳 ヨーグルト、牛乳 玉子、鶏肉 豆腐、みそ | レーズン、キャバツ、しめじ 4ヶん菜、なす、玉ねぎ 人参、チーズ | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 15日 (金) | くらげBOX日 おにぎり 目か宗タラの竜田火焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁(じゃが芋、ごぼう) オレンジ | 牛乳 ふんわりスコーン | ごはん、じゃが芋 バター、砂糖 小麦粉、片栗粉 油 | ズケソウタラ 牛乳、豚肉 みそ | レーズン、コーン、ごぼう 人参、白菜、オレンジ | 乳 小麦 | 牛乳 レーズン せんべい |

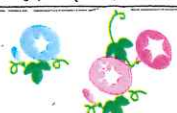




ゆりがご WEC しおん保育園 献立表



| 7月の献立表 | おやつ | 三色の食品群 | | | アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに | 朝のおやつ |
|------------|---|---------------------------|---|---------------------------------------|--|---------------------|
| | | 熱や力のなるもの | 血や肉や骨に なるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 6日 (土) | スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ(さつまいも 人参) | 牛乳 ビスケット | ご飯 さつまいも スパゲッティ バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 | 牛乳 豚肉 油揚げ | レーズン 玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース | 牛乳 レーズン ウエハース |
| 18日 (月) | 海の日    | | | | | |
| 19日 (火) | ごはん レオパとコーンの米粉かき揚げ 鶏肉と白菜のとりみ煮 みそ汁(豆腐 ごぼう) | 牛乳 にんじん おから蒸レパン | ご飯 砂糖 小麦粉 米粉 片栗粉 油 | 牛乳 おから レオパ 干し 味噌 鶏肉 豆乳 豆腐 | レーズン あおさ粉 コーン ごぼう 玉ねぎ 人参 白菜 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 20日 (水) | イヤシライス キャベツと人参のサラダ オレンジ | 牛乳 りんごゼリー ウエハース | ご飯 砂糖 油 ウエハース | 牛乳 豚肉 チーズ | レーズン オレンジ キャベツ カットマトパイク 玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 りんごジュース 寒天 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 21日 (木) | ケチャップライスのふわふわ キャベツとコーンのサラダ スープ(かぼちゃ 人参) バナナ | 牛乳 ミルク風味 食パン 黄桃缶 | ご飯 バター 砂糖 食パン 油 | 牛乳 玉子 鶏肉 じゃこ | レーズン かぼちゃ キャベツ グリンピース コーン バナナ 玉ねぎ 人参 黄桃缶 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 22日 (金) | おべんとう日 | 牛乳 ビスケット |    | | 牛乳 小麦 | 牛乳 レーズン ウエハース |
| 23日 (土) | ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の信田煮 みそ汁(白菜 焼ぶ) | 牛乳 ポーロ | ご飯 砂糖 小麦粉 焼ぶ 油 | 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ | レーズン ピーマン 玉ねぎ 生姜 大根 ほうれん草 人参 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 25日 (月) | 夏野菜カレー お豆腐サラダ 白桃缶 | 牛乳 きつね おにぎり | ご飯 ごま油 砂糖 油 | 牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ じゃこ | レーズン かぼちゃ トマト きゅうり なす 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 白桃缶 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 26日 (火) | ごはん カラスカレイの野菜あんかけ ブロッコリーの玉子炒め みそ汁(キャベツ わかめ) オレンジ | 牛乳 パインの 米粉蒸しケーキ | ご飯 ごま油 砂糖 米粉 片栗粉 油 | 牛乳 玉子 カラスカレイ みそ | レーズン オレンジ キャベツ パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ パイン缶 | 牛乳 レーズン ウエハース |
| 27日 (水) | おたんじょう会*** ころころおにぎり ひき肉入りオムレツ 大根サラダ スープ(白菜 わかめ) オレンジ | 牛乳 おたんじょう ケーキ | ご飯 じゃがいも バター 砂糖 ホットケーキミックス 油 | 牛乳 玉子 豚肉 チーズ | レーズン オレンジ きゅうり 玉ねぎ 人参 大根 白菜 わかめ | 麦茶 レーズン チーズ |
| 28日 (木) | ごはん 玉子と鶏ささみのバターしょうゆ キャベツのツナサラダ みそ汁(豆腐 しめじ) ヨーグルト | 牛乳 米粉の ドーナツ | ご飯 バター 砂糖 米粉 片栗粉 油 | 牛乳 玉子 ツナフレーク缶 ヨーグルト 味噌 鶏肉 豆腐 | レーズン キャベツ しめじ チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 29日 (金) | ごはん 助京ダラの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁(じゃがいも ごぼう) バナナ | 牛乳 ふんわり スコーン | ご飯 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 | 牛乳 豚肉 スケウタラ みそ チーズ | レーズン ごぼう コーン バナナ 人参 白菜 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 30日 (土) | 納豆ごはん 茹で鶏の中華だれ ひじきの煮もの みそ汁(玉ねぎ そうめん) | 牛乳 ビスケット | ご飯 ごま油 そうめん 砂糖 片栗粉 油 | 牛乳 鶏肉 納豆 油揚げ みそ | レーズン キャベツ ひじき 玉ねぎ 小松菜 人参 | 牛乳 レーズン ポーロ |



7月 食育だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は急に暑くなるので、体調を崩しやすくなります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう♪

また、7月といえば七夕ですね☆ 地域により風習は異なりますが、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつけ、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

七夕(たなばた)

七夕「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。

七夕にそうめんを食べる風習にも意味があります。古代中国に「7月7日に※索餅(さくべい)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると宮中行事に取り入れられ一般に広がっていきました。やがて索餅はそうめんへと変わり、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

※索餅とは小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。

おもしろく食べよう とうもろこしは今が旬!

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジし、楽しんで味わってみてください。



嚙しゃくの大切さ



食事をするときに「嚙む」ことをどれだけ意識していますか? 嚙むことは食べ物を嚙みくだけだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても嚙まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ!」よく嚙んで食べるとおいしいよ!」などと声かけをしながら、よく嚙む習慣をつけましょう。

熱中症に注意! こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

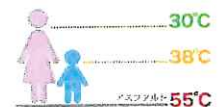
1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

