

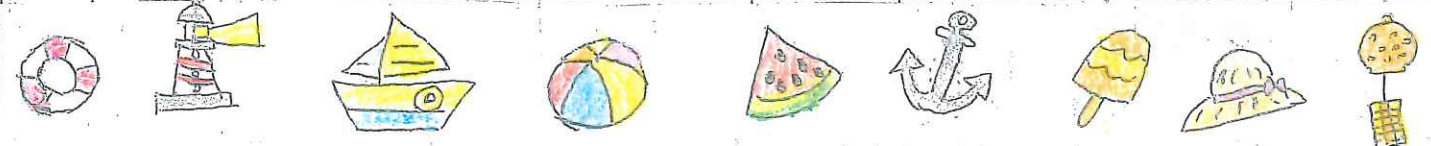
7月の献立表

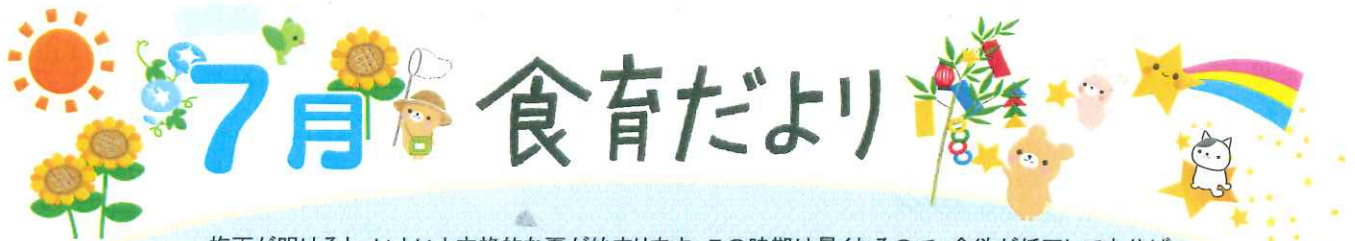
7月	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん、ソーメン マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、玉子 納豆	レズン、キャベツ、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン おせんべい
3日 (月)	牛乳 レズンボーナズ	ごはん、さつま芋 砂糖、小麦粉 焼豆、片栗粉、油	牛乳、豚肉 スクソウタ みそ、おから	レズン、コーン、パインアップル缶 ほうれん草、人参	牛乳 小麦	麦茶 レズン チーズ
4日 (火)	牛乳 リッパのおやき屋	ごま油、ごはん 砂糖、油 小麦粉	牛乳、豚肉 リッパレコ	レズン、カットトマト缶 キャベツ、パセリ、バナナ 玉ねぎ、人参、コーン	牛乳 小麦	牛乳 レズン ボーロ
5日 (水)	牛乳 にんじりケーキ	ごはん、マヨネーズ 砂糖、小麦粉 片栗粉、油	牛乳、魚 鶏肉、豆腐 みそ	レズン、オレシ、かぼちゃ ワカメ、玉ねぎ、人参、万能ねぎ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン おせんべい
6日 (木)	牛乳 きな粉ラスク	ごま油、ごはん 砂糖、片栗粉 油	牛乳、玉子 ヨーグルト、鶏肉 きな粉	レズン、このき業かぼちゃ グリーンピース、玉ねぎ、白菜	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ
7日 (金)	牛乳 のりおにぎり	ソーメン、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ごはん	牛乳、玉子 リッパレコ 鶏肉、豆腐	レズン、オクラ、トマト、メロン もやし、ワカメ、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
8日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん、砂糖 油	牛乳、豚肉 みそ、油揚げ	レズン、ピーマン、玉ねぎ 人参、生姜、大根、長ねぎ 白菜	牛乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
10日 (月)	牛乳 おから蒸パン	ごま油、ごはん 砂糖、油	牛乳、豆腐 豚肉、おから	レズン、カットトマト缶 かぼちゃ、きゅうり、なす パインアップル缶、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン ボーロ
11日 (火)	牛乳 ポテトケーキ	ごはん、さつま芋 砂糖、片栗粉 油、じゃが芋	牛乳、玉子 ミロイトラ ヨーグルト、みそ	レズン、キャベツ、ほうれん草 ワカメ、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン おせんべい
12日 (水)	牛乳 ころもにぎり	ごはん、じゃが芋 スパゲッティ、バター マヨネーズ、砂糖、 小麦粉、油	牛乳、豚肉 チーズ	レズン、きゅうり、グリーンピース とうもろこし、もやし、玉ねぎ 人参	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン じゃこ
13日 (木)	牛乳 ボーロ				牛乳 小麦	麦茶 レズン チーズ
14日 (金)	牛乳 米粉パンケーキ	ごま油、ごはん じゃが芋、砂糖 小麦粉、片栗粉、油 米粉	牛乳、豚肉 オラスカレイ みそ	レズン、コーン、人参、長ねぎ 白菜、白柑缶	牛乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
15日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん、ソーメン マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、玉子 鶏肉、納豆	レズン、キャベツ、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン おせんべい





	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		
17日 (月)		海の日				
18日 (火)	トキワケのふたつ、ゆずのせいかい、かきあげのこまかき、スーパ(白あん、バナナ)、ヨーグルト	片栗粉、ゆりかご、セサミ油	ごま、ごはち、バター、石臼粉、片栗粉、油	ヨーグルト、玉子、鶏肉、じゃこ、牛乳	又のき茸、かきあげ、かつら、ピーズ、玉ねぎ、白菜、レーズン	牛乳、小麦、卵、抹茶、レーズン、じゃこ
19日 (水)	ふりかけ、ほうろく、豚肉と野菜の煮込み、白菜のイチョウ煮、おにぎり(バナナ、栗、かき)	片栗粉、米粉、きなこ、クッキー	ごはち、石臼粉、油	豚肉、じゃこ、油揚げ、きなこ、米粉、牛乳	ピーズ、ごま、玉ねぎ、にんじん、ほうろく、大根、長ねぎ、白菜、レーズン	牛乳、小麦、片栗粉、レーズン、おせんべい
20日 (木)	ランチボックス ごはち、魚のめし、マヨネーズ、かき、かき、肉のせいかい、おにぎり(豆腐、かき、バナナ)、おかん	片栗粉、にんじん、クッキー	ごはち、マヨネーズ、石臼粉、片栗粉、片栗粉、油	鶏肉、魚、豆腐、みそ、牛乳	インゲン、かき、かき、みかん、バナナ、玉ねぎ、にんじん、レーズン	牛乳、小麦、卵、片栗粉、抹茶、レーズン、おせんべい
21日 (金)	冷やしうどん、お豆腐と野菜の揚げ、バナナ	片栗粉、ビスケット	うどん、石臼粉	鶏肉、豆腐、牛乳	オクラ、きゅうり、トマト、バナナ、モヤシ、バナナ、玉ねぎ、レーズン	牛乳、小麦、片栗粉、レーズン、おせんべい
22日 (土)	ハヤシライス、バナナとバナナのサラダ、オレンジ	片栗粉、ビスケット	ごま油、ごはち、石臼粉、油	豚肉、牛乳	オレンジ、カットトマト、キャベツ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、レーズン	牛乳、小麦、片栗粉、レーズン、おせんべい
24日 (月)	夏野菜カレー、お豆腐、サラダ、バナナ	片栗粉、おから、蒸しパン	ごま油、ごはち、石臼粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、牛乳	カットトマト、かき、かき、きゅうり、バナナ、バナナ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、レーズン	牛乳、小麦、片栗粉、レーズン、おせんべい
25日 (火)	ごはち、白菜、ほうろく、野菜の揚げ、キャベツ、玉ねぎ、おにぎり(バナナ、バナナ)、ヨーグルト	片栗粉、ポテト、クッキー	ごはち、ごま油、石臼粉、片栗粉、油	EDT、ヨーグルト、玉子、じゃこ、牛乳	キャベツ、ほうろく、バナナ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、レーズン	牛乳、小麦、卵、片栗粉、バナナ、レーズン、おせんべい
26日 (水)	スライサー、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	片栗粉、バナナ、バナナ	じゃこ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	豚肉、牛乳	きゅうり、グリーンピース、モヤシ、玉ねぎ、にんじん、レーズン	牛乳、小麦、卵、片栗粉、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
27日 (木)	ごはち、玉子、鶏肉、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	片栗粉、レーズン、バナナ	ごはち、バター、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	玉子、鶏肉、じゃこ、バナナ、牛乳	オレンジ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	牛乳、小麦、卵、片栗粉、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
28日 (金)	おたし、おたし、おたし、おたし、おたし、おたし、おたし、おたし	片栗粉、おたし、バナナ	ごはち、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	玉子、鶏肉、じゃこ、バナナ、牛乳	キャベツ、きゅうり、トマト、バナナ、玉ねぎ、にんじん、ほうろく、バナナ	牛乳、小麦、卵、片栗粉、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
29日 (土)	豚肉、ごはち、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	片栗粉、バナナ	ごはち、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	玉子、鶏肉、納豆、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、バナナ	牛乳、小麦、卵、片栗粉、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
30日 (日)	ふりかけ、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく	片栗粉、バナナ	ごはち、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	おから、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	コーン、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ	牛乳、小麦、片栗粉、バナナ、バナナ、バナナ、バナナ





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。この時期は暑くなるので、食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食欲が低下すると体力の低下に繋がりますので、水分補給はもちろん、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう！

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て季節を楽しみましょう！

★今月のイベント献立～七夕～

☆織姫と彦星のお話☆

織姫は機織り(布を作る人)の名人、彦星は牛飼いでどちらもとても働き者でした。織姫の父である天帝が2人を会わせると、彼らは恋に落ちて結婚します。2人は仲の良い夫婦になったものの、楽しさにかまけてお互い働くことをやめ、毎日遊んで暮らしました。これに怒った天帝は2人を広い天の川の対岸に引き離します。お互いの姿すら見られなくなり嘆き悲しむ織姫・彦星の姿を見て困った天帝は「2人が真面目に働くのなら年に1度、7月7日に会うことを許す。」と約束しました。

織姫と彦星は年に1度、2人で会えるのを楽しみにまた真面目に働くようになったのでした。

☀ 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かった状態の総称で、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

遊びに夢中になりどのどの渴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。



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q.ズッキーニは次のうちのどの野菜の仲間でしょう！

- ①きゅうり
- ②なす
- ③かぼちゃ

A.答えは③かぼちゃです！

ズッキーニはウリ科カボチャ属です。イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があります。

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう！

- ①体を温めてくれる
- ②水分を多く含む
- ③色が薄い

A.答えは②水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！



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てみてください♪



ズッキーニが新しく仲間入り！

7月に旬であるズッキーニが入ります。下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪
 ☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう！
 ☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

