

月	火	水	木	金	土
1 ごはん 鶏肉の黒蜜がらめ ひじきとツナのマリネ なすと油揚げの味噌汁 牛乳 野菜クラッカー	2 ごはん 魚のバターしょうゆ焼き ブロッコリーと とトマトのサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 五平餅	3 黒米ゆかりおにぎり 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 人参ヨーグルトスコーン	4 ごはん 魚のカレー煮 コールスローサラダ 冬瓜の味噌汁 牛乳 餃子のひまわりパイ	5 たなばたの会 七夕そぼろそうめん 夏野菜のケチャップ炒め ゆでどうもろこし 果物 牛乳 お星さまレモンクッキー	6 午前と午後のおやつ
8 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 ジャムホイップパン	9 ごはん 魚のチーズパン粉焼き トマトの青じそ ドレッシング和え きのこのスープ 牛乳 ジャーマンポテトサラダ	10 ジャージャー麺 大豆とマカロニの サラダ 果物 お茶 鮭おにぎり	11 はと麦ごはん 鶏肉と彩り野菜の 香味だれ オクラのおかか和え セロリのスープ 牛乳 ずんだもち	12 ごはん 魚の梅だれかけ かぼちゃサラダ しじみの味噌汁 果物 牛乳 ほうれん草とウィンナーの蒸しパン	13 午前と午後のおやつ
15 海の日 	16 ごはん 鶏肉のアップル焼き 春雨の酢の物 五目汁 牛乳 たこ焼き風おにぎり	17 夏野菜カレーライス しゃきしゃきサラダ 果物 お茶 小豆と抹茶のスティックケーキ	18 ごはん しそひじき鶏つくね ごぼうサラダ オクラとコーンのスープ 牛乳 豚肉とモロヘイヤのスパゲティ	19 ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 トマ玉汁 牛乳 バースデーケーキ	20 午前と午後のおやつ
22 豚ごぼううどん あらめの煮物 果物 牛乳 とうもろこしおにぎり	23 ごはん 魚のトマトソースかけ 納豆ごま味噌和え かぼちゃの豆乳スープ お茶 フルーツポンチ	24 梅じゃこごはん 野菜たっぷりマーボー きゅうりの中華漬け 押麦のスープ 牛乳 かぼちゃあんトースト	25 ごはん 洋風春巻き ココロ ドレッシングサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳 バナナマフィン	26 はと麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き そうめん瓜の酢の物 豆腐のすまし汁 牛乳 ボン・デ・黒ごま	27 夏まつり 
29 肉うどん 切干大根のサラダ 果物 牛乳 五目炊き込みおにぎり	30 ひじきふりかけごはん 魚の味噌煮 ネバネバサラダ ゆばのすまし汁 牛乳 ピザトースト	31 ビビンバちらし寿司 りっちゃんの 元気サラダ 厚揚げの味噌汁 牛乳 わらび餅	★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は大人だけではありません。「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、しっかり睡眠をとり、バランスの摂れた食事を心がけてみましょう。たんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取も意識するようにしましょう。ビタミンB群が豊富な豚肉やごま、体を冷やしてくれる効果のある夏野菜もたくさん食べて元気に過ごしたいですね。 		

～ 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ものが水分です。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。

○子どもの脱水症状に気をつけましょう

子どもは、喉の渇きを感じにくいことがあります。喉の渇きを感じた時点で脱水は始まっていますが、子どもはその状態をうまく伝えることができません。

<脱水のサイン>

- 尿の回数が少ない
- 尿の色がいつもより濃い
- 尿の量が少ない
- 唇が乾いている

○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>

- ・起床時
- ・食事やおやつのとき
- ・出かける前と帰宅時
- ・運動や遊びの活動中やその前後
- ・入浴の前
- ・就寝前

○飲み物は、水や麦茶がおすすめです

下痢や嘔吐、熱中症などで軽い脱水症状を起こした時に、イオン飲料（アクエリアス・ポカリスエットなど）はおすすめですが、素早く補給するために、多くの糖分が含まれています。日頃の水分補給としては、水や麦茶がおすすめです。



旬の食材で水分補給

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。これらの夏が旬の野菜には、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。こども園でも、梅干しやレモン、酢を使いさっぱりとした味付けやひんやり冷やしたメニューなど、工夫しながらいろいろな料理に夏野菜を取り入れています。また、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。



7月5日は、
たなばたの会です。

この日の献立は、夜空の星をイメージしたそうめんやお星さまのクッキーを予定しています。織姫様と彦星様が一年に一度だけ渡ることのできる天の川をイメージしたそうめんを食べて、無病息災を願います。



7月24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、24日に「う」のつく梅干し、うり科の胡瓜やかぼちゃ、そして小豆を使った献立にしています。

