



# きゅうしょくだより

令和6年7月 中央こども園



## 脱水予防の水分補給

子ども達は、大人よりも多くの水分を必要とします。大人は体重の約60%、乳幼児は約70%、新生児は80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなります。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調整を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調整が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。



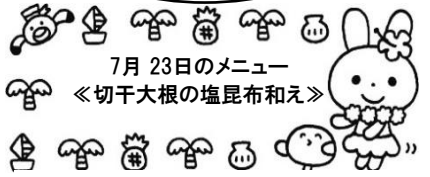
### Point

- ・のどが渇いてなくても小まめな水分補給を
- ・一度にたくさん飲み込まず、
- ・少しずつ口に含んでゆっくりと
- ・冷たいものはゆっくり飲む
- ・麦茶・ほうじ茶・水分の多い果物がおすすめです



## 野菜の収穫

園栽培で育てた野菜たちが、大きな実を付けています。子どもたちが毎日水をやり、太陽の光をたくさん浴びた野菜は、みずみずしくて、つやもよくおいしそうです。旬の野菜をしっかり食べて、夏の暑さを吹き飛ばしましょう！



7月23日のメニュー

### 切干大根の塩昆布和え



- ・切干大根 50g
- ・塩昆布 15g
- ・かにかま 70g
- ・いりごま 15g
- ・胡瓜 70g
- ・ごま油 16g
- ・コーン 15g

- 切干大根をもどし食べやすい長さに切り、さつと茹でて水気を絞る
- 胡瓜は千切りにする
- 切干大根に塩昆布とごま油を加え、軽く和える
- かにかま、胡瓜、コーンを加えて混ぜ、いりごまをふる

☆完成です☆  
食べ慣れない切干大根も食べやすくなり、塩昆布とごま油の香りで食欲も増します。

### 塩分のとりすぎに注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だといわれますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6~11か月が1、5g、1~2歳が3g未満、3~5歳が3、5g未満と少量です。ふだんの食事は必要以上に味を濃くせず、塩分をとりすぎないように心がけましょう。



エンテロやアデノといったウイルスは高温多湿を好む夏風邪の代表格です。予防には、手洗い・うがいはもちろん、しっかりと食事や睡眠、体を冷やしすぎないなど、体の免疫力を上げて家族みんなで予防しましょう！

日	献立名	材料名	おやつ
1月	☆ほうれん草のチヂミ 南京煮 トマトのさっぱりサラダ	ツナ 豚ミンチ 卵 人参 ほうれん草 トマト 南京 パセリ 玉葱 胡瓜 糸こんにゃく	夏野菜のピザトースト ミルク
2火	☆鶏肉のさっぱり煮 ゆで卵 ひじきとオクラのマヨネーズ和え	鶏肉 ハム 卵 ひじき オクラ ほうれん草 胡瓜 コーン	おかし ミルク
3水	コーンコロッセ ほうれん草のおひたし	合挽きミンチ 卵 チーズ 人参 ピーマン ブロッコリー ほうれん草 コーン もやし 玉葱 じゃが芋 ごま	スキムヨーグルト
4木	魚の南蛮漬け ごまふりかけ かぼちゃサラダ	ほき ハム 南京 人参 ピーマン 枝豆 ごま ブロッコリー パプリカ 胡瓜 玉葱 チーズ	おかし ミルク
◎5金	ちらし寿司 七夕そうめん汁	穴子 色板 卵 高野豆腐 人参 青葱 茄子 オクラ 干し椎茸 蓮根 筍 そうめん 胡瓜	七夕ゼリー
6土	冷やし中華 チーズ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 中華麺 ごま	おかし ミルク
8月	ポークビーンズ 豆腐の野菜サラダ	竹輪 ベーコン 豆腐 大豆 人参 パセリ トマト もずく 胡瓜 筍 玉葱 干し椎茸 じゃが芋 マカロニ	おかし ミルク
9火	高野豆腐の肉巻き ひじきと大根のマリネ	豚肉 ハム 高野豆腐 ひじき ほうれん草 大根 胡瓜 コーン	かぼちゃプリン
10水	マーメイドチキン ポテトサラダ	鶏肉 ハム ブロッコリー トマト 人参 コーン 胡瓜 じゃが芋 マーメイド	とうもろこしのケーキ ミルク
11木	赤魚とほうれん草の煮つけ 金平牛蒡	赤魚 人参 ほうれん草 蓮根 牛蒡 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
12金	☆カレーハンバーグ ベーコンと豆苗しめじのソテー	豚ミンチ ベーコン 卵 豆腐 牛乳 人参 ブロッコリー ピーマン トマト 玉葱 蓮根 しめじ 豆苗 カレー粉	おかし ミルクケーキ
13土	中華丼 サラダ	豚肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 もやし 白菜	おかし ミルク
16火	夏野菜オムレツ えのきの味噌汁	色板 豚ミンチ ハム 卵 油揚げ ピーマン パプリカ 南京 茄子 もやし コーン 玉葱 えのき じゃが芋	おかし カルピス
◎17水	枝豆とちりめんの混ぜご飯 具たくさんがんと スパゲティーサラダ	ちりめん エビ 竹輪 豆腐 ひじき 枝豆 ブロッコリー 人参 トマト 牛蒡 筍 胡瓜 コーン 生姜 椎茸 スパゲティー ごま	恐竜クッキー ミルク
18木	魚の照り焼き ウィンナーのソテー ほうれん草のスープ	鯖 色板 ウィンナー 豆腐 油揚げ トマト ほうれん草 ブロッコリー 玉葱	おかし ミルク
19金	大豆ナゲット ☆野菜たっぷりミニキッシュ	鶏ミンチ ベーコン 卵 豆腐 大豆 牛乳 チーズ ほうれん草 人参 南京 玉葱 コーン	チューペット ミルク
20土	サンドイッチ スープ	ハム 卵 チーズ ほうれん草 キャベツ コーン 玉葱 食パン いちごジャム マーガリン	おかし ミルク
22月	かぼちゃと厚揚げのそぼろあんかけ 竹輪とさつま芋の天ぷら	竹輪 平天 鶏ミンチ 厚揚げ 青葱 玉葱 南京 茄子 さつま芋 じゃが芋 糸こんにゃく	おかし ミルク
23火	マーボー豆腐 切り干し大根の塩昆布和え	竹輪 カニカマ 豚ミンチ 豆腐 昆布 人参 切干大根 青葱 胡瓜 筍 コーン 玉葱 干し椎茸 ごま	フルーツポンチ
24水	豆腐のマヨネーズ焼き 卵の巾着 ちりめんの佃煮	ちりめん ツナ 卵 油揚げ 豆腐 人参 ブロッコリー 青葱 生姜 コーン 蓮根 ごま	スキムヨーグルト
25木	パンパンジー フライドポテト	鶏肉 味噌 青のり 人参 小松菜 胡瓜 キャベツ もやし じゃが芋 ごま	抹茶ちんすこう ミルク
26金	スパニッシュオムレツ 人参サラダ 青のりのふりかけ	ツナ ベーコン 卵 チーズ ピーマン ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋 ごま 青のり	おかし ミルク
27土	ハヤシライス サラダ	牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン	おかし ミルク
29月	筑前煮 のりの佃煮 ちりめんと胡瓜の酢物	ちりめん 竹輪 ツナ 鶏肉 厚揚げ わかめ のり 人参 トマト いんげん 胡瓜 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 しめじ 里芋 板こんにゃく	おかし カルピス
30火	園で収穫した夏野菜カレー 春雨サラダ	ハム 鶏肉 ピーマン ブロッコリー 人参 茄子 トマト 胡瓜 コーン 玉葱 じゃが芋 春雨 ごま	アイスクリーム
31水	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 花かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ チーズ	おかし ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

30日(火)の園で収穫した夏野菜カレーの日、ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。