

7月 食育だより

7月は、夏のように暑かったり、梅雨のような日が続いたりと体調を崩しやすくなります。また、たくさんの汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。



<七夕>

七夕は牽牛星(彦星)と織女星(織姫)が年に一度、天の川を挟んで会うという説話があります。この星祭は、中国から日本へ伝わってきました。

七夕の日には、色々な願い事を書いた短冊を笹の葉につけたり、そうめんを食べる習慣があります。昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないように願いを込めて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕にそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているそ

夏野菜 de クールダウン!



夏が旬の野菜や果物には、熱くなった体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。

きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。

トマトも水分が多くリコピンやビタミンCが豊富です。

また、デザートなどに疲労回復効果のあるすいかがおすすりめです。



<水分のとり方に気をつけましょう>

暑い季節、からだは汗をかくことで、皮膚から熱を放出して体温を下げようとします。子どもたちは、長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付きにくいことがあります。上手に水分をとるポイントをご紹介します。

- ① 牛乳やジュースは消化吸収に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。
- ② 飲み物は冷やしすぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 運動の前後にこまめに水分を摂る。



2018年

7月の献立

【いぎすれんげ幼稚園】

日	曜日	幼児昼食	乳幼児の 主食	おやつ		(乳)加-	(幼)加-	熱や力の元に なる(黄)	血や肉や骨に なる(赤)	体の調子を 整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
2	月	豆腐の松風焼き おおかかあえ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	塩昆布と枝豆のおにぎ	Kcal g	530Kcal 20.0 g	米 パン粉 砂糖 白ごま ｷﾞﾗｰ油/	米 絹豆腐 ツナ 卵 味噌 かつお節 油揚げ 煮干/	青のり ほうれん草 人参 みかん缶 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/
3	火	十八穀米カレー 揚げ野菜のサラダ フルーツ	ごはん	朝おやつ	ホットケーキ 牛乳	Kcal g	675Kcal 18.3 g	米 十八穀ごはんの素 メーグインレー 2L 油 砂糖/	牛肉/	玉葱 人参 南瓜 フロッコリー フルーツカクテル/
4	水	焼き魚 切干大根のソース炒め フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	いちごゼリー	Kcal g	365Kcal 16.6 g	米 ｷﾞﾗｰ油/	秋鮭 油揚げ 味噌 煮干/	切干大根 キャベツ 人参 青のり オレンジ ほうれん草 玉葱 出し昆布/
5	木	肉じゃが 青菜のしらす和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	キャロットパン 牛乳	Kcal g	616Kcal 19.5 g	米 メーグインレー 2L 糸コンニャク ｷﾞﾗｰ油 砂糖	豚肉 しらす干し 油揚げ 味噌 煮干/	玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 キャベツ 出し昆布/
6	金	★七夕★ ぶっかけ七条うどん ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ	めん	朝おやつ	のり巻きおにぎり	Kcal g	390Kcal 12.3 g	うどん 砂糖 すり胡麻 ゴマ油/	寿司揚げ 錦糸卵 かつお節/	カットワカメ 人参 オクラ 出し昆布 ほうれん草 カーネルコーン PHバナナ/
7	土	お休み				Kcal g	Kcal g			
9	月	焼き魚 人参しりしり フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	Kcal g	448Kcal 17.0 g	米 麵/	さば骨と切り身 80g ツナ 卵 味噌 煮干/	人参 玉葱 バイン (缶) ほぐしえのき 小ネギ 出し昆布/
10	火	五日チャーハン 高野豆腐の唐揚 とうもろこし・胡瓜のしょうゆ漬 フルーツポンチ・中華スープ	ごはん	朝おやつ	いりこ&チーズ	Kcal g	510Kcal 19.3 g	ゴマ油 米 マーガリン 片栗粉 小麦粉 油/	チャーシュー 卵 ※高野豆腐 鶏もも/	玉葱 パブリカスライス 人参 グリーンピース カットコーン きゅうり フルーツカクテル バイン (缶) みかん缶
11	水	肉うどん ほうれん草の磯辺和え フルーツ	めん	朝おやつ	あんぱん 牛乳	Kcal g	517Kcal 21.9 g	うどん 砂糖/	豚肉 かまぼこ 煮干/	オニオンソースライス おろし生薑 小ネギ 出し昆布 ほうれん草 キャベツ 人参 味噌のり みかん缶/
12	木	ビーフシチュー 胡瓜の中華和え フルーツ	パン	朝おやつ	ひじきのおにぎり	Kcal g	488Kcal 14.0 g	バターロール メーグインレー 2L ｷﾞﾗｰ油 ビーフシチュー 砂糖	牛肉/	玉葱 人参 グリーンピース きゅうり もやし カーネルコーン PHバナナ/
13	金	夏野菜の麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢物 かき玉汁	ごはん	朝おやつ	じゃが芋チーズパン 牛乳	Kcal g	605Kcal 22.6 g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 ゴマ油 白ごま /	豚肉 米 絹豆腐 赤味噌 卵 かつお節/	玉葱 揚げ茄子 麻婆カット パブリカスライス オクラ おろし生薑 おろしニンニク 枝豆 きゅうり カットワカメ
14	土	親子煮 南瓜サラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	ぶどうゼリー	Kcal g	465Kcal 17.0 g	米 砂糖 マヨドレ 麵/	鶏もも 卵 味噌 煮干/	干し椎茸 玉葱 人参 グリーンピース かぼちゃ きゅうり キャベツ 出し昆布/
16	月	海の日				Kcal g	Kcal g			
17	火	ポークチャブチエ 納豆 みそ汁	ごはん	朝おやつ	クリームパン 牛乳	Kcal g	667Kcal 24.9 g	米 緑豆春雨 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 すり胡麻/	豚肉 ミニミニ 納豆 油揚げ 味噌 煮干/	人参 玉葱 干し椎茸 ニラ おろしニンニク 大根おろし ほぐしえのき 小ネギ 出し昆布/
18	水	そうめん 鶏肉の唐揚 切干大根のマヨ和え フルーツ	めん	朝おやつ	いりこ菜めしおにぎり	Kcal g	429Kcal 14.5 g	手延べソーメン 片栗粉 小麦粉 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 マヨドレ すり胡麻/	かつお節 鶏もも 卵/	出し昆布 おろし生薑 切干大根 きゅうり 人参 バイン (缶) みかん缶/
19	木	ピビンバ 南瓜煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	手作りりんごゼリー	Kcal g	468Kcal 18.6 g	米 砂糖 すり胡麻 麵/	牛肉 味噌 煮干/	人参 ほうれん草 かぼちゃ グリーンピース ささがきごぼう 玉葱 カットワカメ 出し昆布/
20	金	豚肉の味噌炒め ひじきの炒め煮 すまし汁	ごはん	朝おやつ	パンブキンパン 牛乳	Kcal g	557Kcal 19.7 g	米 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 麵/	豚肉 味噌 油揚げ かつお節/	キャベツ 人参 玉葱 揚げ茄子 麻婆カット インゲン ひじき グリーンピース 干し椎茸 カットワカメ 出し昆布/
21	土	豆腐八宝菜 卵焼き スープ	ごはん	朝おやつ	プリン	Kcal g	492Kcal 17.6 g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉/	厚揚げ 豚肉 厚焼き卵/	キャベツ チンゲン菜 玉葱 人参 カットワカメ 小ネギ/
23	月	枝豆ごはん 豚肉の夏野菜炒め レモン和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	焼ビーフン	Kcal g	493Kcal 18.2 g	米 ゴマ油 砂糖 さつま芋スライス/	豚肉 油揚げ 味噌 煮干/	枝豆 玉葱 人参 揚げ茄子 麻婆カット パブリカスライス ほうれん草 レモン果汁 小ネギ 出し昆布/
24	火	魚のレモン醤油焼 炒り高野豆腐 みそ汁	ごはん	朝おやつ	ジャムパン 牛乳	Kcal g	600Kcal 25.8 g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖/	鯖 ※高野豆腐 味噌 煮干/	レモン果汁 枝豆 ブチマト 玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース 南瓜 小ネギ 出し昆布/
25	水	豚肉の生薑焼 大豆と胡瓜のごまマヨ和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	ババロア	Kcal g	590Kcal 22.7 g	米 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 すり胡麻 マヨドレ/	豚肉 蒸し大豆 ツナ 味噌 煮干/	玉葱 人参 もやし おろし生薑 きゅうり 小ネギ 出し昆布/
26	木	ミネストローネ えびフライ フルーツ	パン	朝おやつ	わかめおにぎり	Kcal g	353Kcal 10.8 g	バターロール メーグインレー 2L ｷﾞﾗｰ油 小麦粉 パン粉 油/	ベーコンスライス 海老/	玉葱 人参 枝豆 PHバナナ/
27	金	鶏肉の南部焼 春雨の中華あえ みそ汁	ごはん	朝おやつ	ミニクワッサン 牛乳	Kcal g	646Kcal 25.3 g	米 白ごま ｷﾞﾗｰ油 緑豆春雨 砂糖 ゴマ油 麵/	鶏もも ローズハムスライス 油揚げ 味噌 煮干/	おろし生薑 パブリカスライス もやし きゅうり ほうれん草 出し昆布/
28	土	豚丼 もやしとニラの卵炒め みそ汁	ごはん	朝おやつ	オレンジゼリー	Kcal g	431Kcal 15.4 g	糸コンニャク 米 ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 麵/	豚肉 卵 油揚げ 味噌 煮干/	キャベツ 玉葱 人参 小ネギ もやし ニら しめじ 出し昆布/
30	月	魚のチーズ焼 金平ごぼう みそ汁	ごはん	朝おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	Kcal g	545Kcal 24.2 g	米 糸コンニャク ｷﾞﾗｰ油 砂糖/	ホキ チーズ 厚揚げ 味噌 煮干/	ごぼう インゲン バイン (缶) カットワカメ 小ネギ 出し昆布/
31	火	とうもろこしごはん ささみの甘辛揚 ほうれん草のごま和え すまし汁	ごはん	朝おやつ	ロールパンサンド 牛乳	Kcal g	620Kcal 30.3 g	米 バター 小麦粉 ｷﾞﾗｰ油 すり胡麻 砂糖 麵/	鶏ササミ かつお節/	カーネルコーン 枝豆 ほうれん草 人参 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/