

7月



きゅうしよくだより

令和4年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

なす：なすのグラタン

ピーマン：ピーマンの当座煮

きゅうり・トマト：甘酢和え

おかひじき：

おかひじきのマヨネーズ和え

かぼちゃ：かぼちゃのリヨネーズ、

とうもろこし：茹でとうもろこし

とうもろこしご飯

果物：メロン、すいか



献立の紹介

●夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味やカレー味、生姜を使った献立を取り入れました。

～鶏のバンバンジー焼き、レバーの焼き肉、豚の生姜焼き、甘酢和え、ハワイアンサラダ、切干大根のカレー炒め、酢の物など～

●日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持てるように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。

・冷や汁風（宮崎県）

・とうもろこしご飯（北海道）



熱中症を予防するために

晴れて暑い日には熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。年齢が低いほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまうのです。外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後などは水分をとる習慣をつけるといいですね。“こまめに少しずつ”がポイントです。

☆食事からも水分☆

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、味噌汁やスープ類などの汁物が水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。

また、夏が旬の野菜や果物はたっぷりの水分を含んでいます。きゅうりやトマト、すいかなどを上手にとりいれましょう。

☆水分量の目安☆

のどが渇いている時は一気にゴクゴク飲みたくなりますが、こどもは胃袋が小さいので、一度にたくさん飲むとごはんが食べられなくなったり、胃液が薄まったりして消化能力が落ちたりします。年齢や季節で差はありますが、1回の目安として、1・2歳では50～100ml、3歳からは100～150ml位です。一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにし、のどが渇く前に意識的に飲むよう心がけましょう。



		予定献立表		ちとせ山ゆり保育園
日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)
1	金	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 米粉ときな粉のケーキ	人参ごはん (ジュース)
2 ・ 23	土	わかめごはん ひじき入り卵焼き キャベツのおひたし 味噌汁(切干し大根・小松菜) 季節の果物	牛乳 レーズンロール	お菓子 (ジュース)
4 ・ 25	月	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 小松菜のソテー 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 かぼちゃのドーナツ	カレーピラフ (ジュース)
5 ・ 19	火	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ 季節の果物	牛乳 コーンチーズ蒸しパン	ごま塩ごはん (ジュース)
6 ・ 20	水	ロールパン なすのグラタン 野菜スティック コンソメジュリアン 季節の果物	牛乳 茹でとろこし お麩のラスク(黄名粉味)	ツナ炒飯 (ジュース)
7	木	そうめん 唐揚げ 酢の物 季節の果物	牛乳 七夕寒天	ゆかりごはん (ジュース)
8 ・ 22	金	ごはん 鶏のバンバンジー焼き 切干し大根のカレー炒め 清汁(絹豆腐・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 メロンパン風トースト	ふりかけごはん (ジュース)
11	月	ごはん 豚肉の生姜焼き おかひじきのマヨネーズ和え 味噌汁(さつま芋・小松菜) 季節の果物	牛乳 カステラ	わかめごはん (ジュース)
12	火	ごはん 魚の味噌煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(えのきたけ・キャベツ) 季節の果物	牛乳 二色おにぎり	お菓子 (ジュース)
13 ・ 27	水	冷し味噌うどん かき揚げ 甘酢和え 季節の果物	牛乳 ジャムサンド	ジャムサンド (ジュース)
14 ・ 28	木	カレーライス ハワイアンサラダ 季節の果物	牛乳 キャロットオレンジ寒天	野菜ピラフ (ジュース)
15 ・ 29	金	ごはん 凍豆腐の揚げ煮 粉吹芋 味噌汁(かぼちゃ・さやいんげん) 季節の果物	牛乳 手作りふりかけおにぎり	お菓子 (ジュース)
16 ・ 30	土	ごはん 卵焼き(味噌味) ピーマンの当座煮 味噌汁(油揚げ・なす) 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子 (ジュース)
21	木	ごはん レバーの焼き肉 和風スパゲティサラダ 冷や汁風 季節の果物	牛乳 スイートかぼちゃ	ゆかりごはん (ジュース)
26	火	どうもろこしごはん 魚の南蛮漬け じゃがいもとベーコンの炒め物 あおさとわかめのスープ 季節の果物	誕生会 牛乳 フルーツゼリー	ツナ炒飯 (ジュース)

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。また食材が仕入れ状況等により変更になることがあります。
献立は川崎市保育所給食を参考にしています。