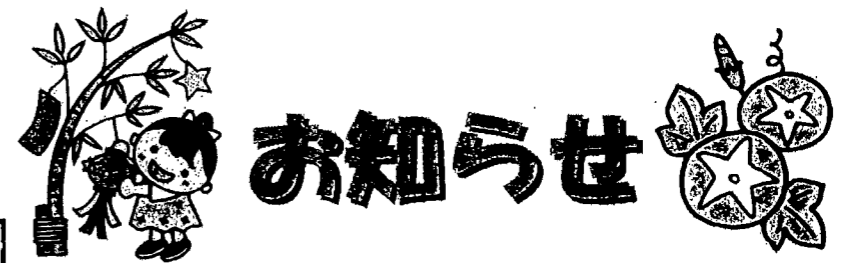


# 7月の献立

誓念寺 とも園  
誓念寺中野 とも園



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	水		煮込みうどん, なすの甘辛いいため, 10gチーズ	235	2.6	胚芽ビス, ハッピー	白い風船, せんべい
2	木		小松菜サラダ, じゃがいものひじき煮	206	1.1	チーズおかき, ビスコ	バナナ, あられ
3	金		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き, スティックきゅうり, わかめと豆腐の味噌汁	177	2	ヨーグルト, あられ	ばりんこ, ポーロ
4	土	なかよし広場(誓)	野菜ジュース, ソフトクッキー, のりあられ				
5	日						
6	月		五目スープ, さつま芋サラダ	238	0.7	せんべい, しっとりクッキー	オレンジ, ビスケット
7	火		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮, 三色ごまあえ	176	1.1	パン, 牛乳	バナナ, チーズおかき
8	水		肉団子スープ, かぼちゃと卵のサラダ	260	1.3	バナナ, まがりせんべい	バーナー, オレンジ
9	木	なかよし広場(中)	鶏肉の唐揚げ, かぼちゃ煮, みそ汁(麩入り)	286	2.3	アールグレイ, ハーベスト	ぶどう, ハイハイ
10	金	6月誕生会	炊き込みご飯, ミンチカツ, スパゲティサラダ, 果物, おかし	523	2.9	野菜ジュース, チョイス	
11	土		アップルパイ, りんごジュース				
12	日						
13	月		麻婆豆腐, キャベツとコーンの中華和え	262	1.3	ミニバームクーヘン, あられ	フルーツ, あられ
14	火		焼き魚(さば), ごま酢キャベツ, みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	265	1.5	ゼリー, 胚芽ビス	おにぎり, 豆乳アイス
15	水		鶏肉のさっぱり煮, ブロッコリーと卵のサラダ	280	1.4	ソフトせんべい, フルーツ	ぶどう, フルーツ
16	木		肉じゃが, ひじきサラダ	255	1	ぶどう, あられ	あられ, バナナ
17	金		白身万切りアサリソースかけ, きんぴらごぼう, かき玉汁	235	1.3	アイスクリーム, 星食べよ	アイスクリーム, バナナ
18	土	園まつり	サブレ, せんべい, りんごジュース	464	2.3		
19	日						
20	月		牛肉とじゃが芋の煮物, 青菜とコーンのゴマ和え	262	1.8	黒糖ミルク, ロングサラダ	ミニバームクーヘン, あられ
21	火		スパゲティナポリタン, 洋風かき玉汁	309	4.5	ふかしじゃがいも, チーズ	オレンジ, ビスケット
22	水	7月誕生会	炊き込みご飯, トンカツ, スパゲティサラダ, 果物, おかし	464	2.3	ゼリー, のりあられ	
23	木		海の日				
24	金		スポーツの日				
25	土	なかよし広場(中)	揚げ一番, きなこせんべい, オレンジジュース				
26	日						
27	月		夏野菜のカレー, きゅうりとささみのごまサラダ	234	1.7	プリン, ばりんこ	揚げ一番, ポーロ
28	火		かぼちゃのそぼろ煮, ブロッコリーのごま和え	171	1	おにぎり	バナナ, 塩せんべい
29	水		焼きビーフン, スティックきゅうり, コーン卵スープ	200	0.6	ソフトクッキー, 醤油せんべい	チーズ(棒), のりあられ
30	木	なかよし広場(誓)	コロッケ(半分), 冷ぼん三すう, わかめスープ	162	1.6	せんべい, 棒アイス	バナナ, えびかきもち
31	金		鮭の酒蒸し, 豚汁, ミニトマト(1個)	175	1.8	揚げ一番, アイスクリーム	あられアイス

※3歳以上児の給食のエネルギー量・塩分量を表示しています。

## お知らせ

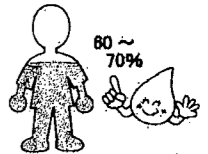
今回は、水分補給についてお話しします。これからの暑い時期には欠かせないものですね。遊んでたくさん汗をかいた時、発熱・下痢・嘔吐があるときなど、さまざまな場面で水分不足は発生します。しかし、赤ちゃんや子どもはそのサインを上手に伝えられなかったり、自分では水分が不足していると感じることがあります。そのため、大人が十分注意して見てあげることが大切です。

### 1. 体の中の水分

人間の体の約60~70%は水分です。その水分は体の中で血液や細胞の間に体液として蓄えられ、大切な役割を担っています。

#### 【水分の働き】

- ①血液として酸素や栄養分を体内に届ける。
- ②汗や尿として不要なものを体の外に出す。
- ③汗として体温が上がった時に皮膚から熱を奪い、体を冷やす。



### 2. 水分のとり方

#### ①欲しがる前に与える

のどが渇いたら脱水症状の一手前です。子どもの様子を確認しながら与えましょう。

#### ②汗をかく前に与える

汗をかいた後にたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。

#### ③一度に大量に飲まない

胃に負担をかけないように、1度に飲む量はコップ1杯程度で、こまめに摂りましょう。

#### ④冷たすぎるものを与えない

冷たすぎる飲み物は、下痢をおこすだけでなく、細胞の活動を鈍らせ、病原菌を撃退する能力を低下させます。

### ★水分補給には…

水やお茶が適しています。



甘いジュースやスポーツ飲料は糖分が多いので、空腹感を満たし、食事の妨げになります。また、虫歯の原因にもなるので、水分補給として与えるのは避けましょう。

(ただし、たくさん汗をかいたような時には体に吸収されやすい子供用のイオン飲料を用いると良いでしょう。)

水分補給も兼ねて、おやつにスイカやキュウリ、トマトなどの夏野菜を食べると、ビタミン等の栄養素の補給にもなります。



※午後のおやつには、ミルク・煮干がつきます。

※午前のおやつには、牛乳がつきます。

