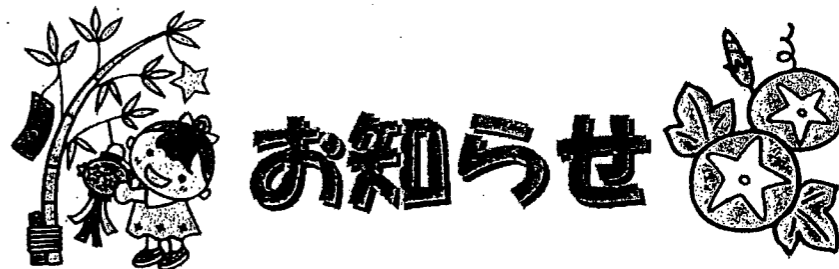


# 7月の献立

誓念寺 こども園  
誓念寺中野こども園



## お知らせ

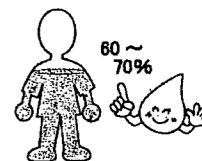
今回は、水分補給についてお話しします。これからの暑い時期には欠かせないものですね。遊んでたくさん汗をかいた時、発熱・下痢・嘔吐があるときなど、さまざまな場面で水分不足は発生します。しかし、赤ちゃんや子どもはそのサインを上手に伝えられなかったり、自分では水分が不足していると感じないことがあります。そのため、大人が十分注意して見てあげることが大切です。

### 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…

#### 水か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。

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	金		焼きそば、コーン卵スープ、ミニトマト	173	0.4	チーズおかき	バナナ、あられ	
2	土	七夕参観(345歳児)	野菜ジュース、ソフトクッキー、のりあられ					
3	日							
4	月		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	168	2.0	ソフトクッキー、醤油せんべい	ぱりんこ、ポーロ	
5	火		煮込みうどん、なすの甘辛いいため、10gチーズ	225	2.6	エリーゼ、ソフトせんべい	白い風船、うすやき	
6	水	誕生会	炊き込みご飯、エビフライ、スパゲティサラダ、果物、おかし	285	2.3	ヨーグルト、ぱりんこ		
7	木		肉団子スープ、かぼちゃと卵のサラダ	243	1.2	カルピスゼリー、胚芽ビス	バナナ、チーズおかき	
8	金		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、三色ごまあえ	163	1.1	ゆで枝豆、胚芽ビス	パームロール、オレンジ	
9	土	なかよし広場(誓)	かっぱえびせん、りんごジュース					
10	日							
11	月		白身魚のケチャップあんかけ、ミニトマト(1個)、きゃべつのベーコンスープ	126	1.3	グレープフルーツ、ハーベスト	マンナビス、えびかきもち	
12	火		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁(麩入り)	267	2.3	オレンジ、チョコイス	ハイハイ、あられ	
13	水		小松菜サラダ、じゃがいものひじき煮	190	1.1	甘辛せんべい、チーズ、りんごジュース	あられ、バナナ	
14	木		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	252	1.3	ぶどう、あられ	ムーンライト、あられ	
15	金		鶏肉のさっぱり煮、ブロッコリーと卵のサラダ	258	1.4	プリン、星食べよ	ぶどう、ソフトクッキー	
16	土		揚げ一番、きなごせんべい、オレンジジュース					
17	日							
18	月		海の日					
19	火		コロッケ、冷ばん三すう、わかめスープ	211	1.7	黒糖ミルク、ロングサラダ	ミゴ-、あられ	
20	水		夏野菜のカレー、きゅうりとささみのごまサラダ	216	1.7	メロン、せんべい	揚げ一番、ポーロ	
21	木	なかよし広場(中)	牛肉とじゃが芋の煮物、青菜とコーンのゴマ和え	243	1.8	星食べよ、ソフトクッキー	バナナ、えびかきもち	
22	金		焼き魚(さば)、ごま酢キャベツ、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	238	1.5	ミニパームクーヘン、あられ	オレンジ、豆乳ウエハース	
23	土	園まつり	サブレ、せんべい、りんごジュース					
24	日							
25	月		肉じゃが、ひじきサラダ	233	1	いちごジャムサンド、牛乳	チーズ(棒)、のりあられ	
26	火		白身フライケチャップソースかけ、きんぴらごぼう、かき玉汁	227	1.3	アイスクリーム、星食べよ	きなごせんべい、07g 特が	
27	水		スパゲティ・ナポリタン、白菜のベーコンスープ	261	4.2	すいか、ばかうけ	オレンジ、ビスケット	
28	木	なかよし広場(誓)	かぼちゃのそぼろ煮、ブロッコリーのごま和え	159	1.0	おにぎり	バナナ、塩せんべい、牛乳	
29	金		五目スープ、ハムサラダ、ミニトマト(1個)	179	0.7	ゼリー、のりあられ	オレンジ、ビスケット	
30	土	なかよし広場(中)	ムーンライト、星食べよ、牛乳					
31	日		※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています					

