

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

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	土	七夕参観	野菜ジュース,ソウルフレー,のりあられ				
2	日						
3	月		牛肉とじゃが芋の煮物,青菜とコーンのゴマ和え	243	1.8	ずいか,ソフトせんべい	バナナ,あられ
4	火		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	オレンジ,チョイス	ばりんこ,ポーロ
5	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,お菓子	285	2.3	ヨーグルト,ばりんこ	
6	木		五目スープ,ハムサラダ,ミニトマト(1個)	179	0.7	ソフトクッキー,醤油せんべい	オレンジ,ソウルフレー
7	金		煮込みうどん,なすの甘辛いため,10gチーズ	225	2.6	ゼリー,のりあられ	白い風船,うすやきせんべい
8	土	なかよし広場	かっぱえびせん,りんごジュース				
9	日						
10	月		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	バナナ,オレンジ
11	火		白身魚のケチャップあんかけ,ミニトマト(1個),きゃべつのポロポロ	126	1.3	グレープフルーツ,ハーベスト	バナナ,えびかきもち
12	水		鶏肉の唐揚げ,かぼちゃ煮,みそ汁(麺入り)	267	2.3	ビスケット,チーズおかし	ハイハイ,あられ
13	木		五目そうめん,がんもどきの煮付,ミニトマト(1個)	269	3.4	りんごジュース,とんがりコーン	あられ,バナナ
14	金		麻婆豆腐,キャベツとコーンの中華和え	252	1.3	オレンジ,あられ	ムックリ,あられ
15	土		揚げ一番,きなこせんべい,オレンジジュース				
16	日						
17	月		海の日				
18	火		コロッケ,冷はん三すう,わかめスープ	211	1.7	プリン,星食べよ	オレンジ,ビスケット
19	水		鶏肉のさっぱり煮,ブロッコリーと卵のサラダ	258	1.4	黒糖ミルク,チーズ(棒)	ミニバナナ,あられ
20	木	なかよし広場(中)	夏野菜のカレー,きゅうりとささみのごまサラダ	216	1.7	ずいかばかうけ	揚げ一番,ポーロ
21	金		小松菜サラダ,じゃがいものひじき煮	190	1.1	ワッフル,牛乳	バナナ,えびかきもち
22	土		サブレ,せんべい,りんごジュース				
23	日						
24	月		かぼちゃのそぼろ煮,ブロッコリーのごま和え	159	1.0	ミニバームクーヘン,あられ	オレンジ,塩せんべい
25	火		肉じゃが,ひじきサラダ	233	1.0	星食べよ,ソフトクッキー	チーズ(棒),のりあられ
26	水		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	オレンジ,せんべい	きなこせんべい,のりあげ
27	木	なかよし広場(鑑)	スパゲティ,ナポリタン,白菜のベーコンスープ	261	4.2	アイスクリーム,星食べよ	バナナ,ビスケット
28	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	おにぎり	ミニゼリー,豆乳アイス
29	土	園まつり	ムーンライト,星食べよ,牛乳				
30	日						
31	月		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,チーズおかし

※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

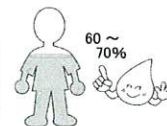
今回は、水分補給についてお話しします。これからの暑い時期には欠かせないものですね。遊んでたくさん汗をかいた時、発熱・下痢・嘔吐があるときなど、さまざまな場面で水分不足は発生します。しかし、赤ちゃんや子どもはそのサインを上手に伝えられなかったり、自分では水分が不足していると感じることがあります。そのため、大人が十分注意して見てあげることが大切です。

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。

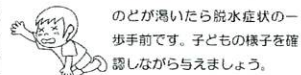
【水分の動き】

- 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欲しがら前に与える



のどが渴いたら脱水症状の一歩手前です。子どもの様子を確かめながら与えましょう。

②汗をかき前に与える



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、腸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すよ。)

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。

