



2017年7月
五十川保育園



夏が近づき、ますます暑い日が多くなってまいりました。しかし暑いからといって、冷房の部屋に長時間いるのは、身体に良くありません。夏の暑さに負けない様、体力作りの為に食事をしっかり摂取しましょう。夏バテ防止の為には、太陽の日差しを沢山受けたビタミンカラーの旬の野菜(胡瓜・トマト・オクラ・南瓜・とうもろこし)を積極的に取り入れる事が大切です。また、この時期から真夏にかけては、一年で一番食中毒が発生しやすいので、十分な注意が必要です。食中毒の菌は、熱に弱いので、良く加熱することが大切です。そして、加熱後はすぐに食べる事を心がけましょう。



七夕

七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれます。新暦の7月7日におこなう地域もあれば、旧暦の7月7日に祝う地域もあります。短冊に願いごとを書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜や、だんご、まんじゅう、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。

夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、^{ほて}火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。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、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

適切な水分補給を

子どもはもともと体温が高く、汗っかき。体が小さいので、夏は地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。汗をかいたままあそびに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまうので、適切な水分補給を心がけましょう。一度にたくさん冷たいものをとるようなことはせず、あそび前後や寝る前後など、汗をかいた前後に分けてとるのがポイントです。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長	
				10時		
15	29	土	1日 キャロットパン パナナ 林檎ジュース シーフードスパゲティ パナナ 林檎ジュース	④丸ボーロ	④キウイフルーツ	
3	31	月	麦御飯 野菜スープ 夏野菜のキーマカレー 南瓜とツナのサラダ	④	④バナナ	御飯 レタス 魚の照り焼き 中華スープ
4	18	火	麦御飯 味噌汁 大豆の五目煮 切り干し大根の和え物	④	④せんべい	御飯 麻婆豆腐 清汁
5	19	水	麦御飯 豚汁 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ		④チーズ	焼肉パスタ バナナ
6	20	木	麦御飯 ムニエル レタス オクラのスープ	④	④せんべい	きのご御飯 鶏肉のつみ入れ汁 レモン酢和え
7	21	金	ミルクパン 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	④	④メロン	御飯 うま煮 卵スープ
8	22	土	五目そうめん パナナ ぶどうジュース	④ねじりん棒	④桃缶	
10	24	月	ぶどうパン ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ		④ぶどう	御飯 春雨のそぼろ煮 ベーコンスープ
11	25	火	麦御飯 揚げ魚のあんかけ わかめスープ	④	④パイン缶	御飯 ミニトマト 豚肉の南部焼き チキンスープ
12	26	水	麦御飯 清汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	④クラッカー 枝豆(以上児) バナナ(未満児)	④ウエハース	御飯 中華炒め 大根の味噌汁
13	27	木	麦御飯 レタス 魚のパン粉焼き 豆腐のクリームコーンスープ	13日メロンパン ラッシー ネーブル フライドポテト	④ぶどう	親子うどん 桃缶
14	28	金	ごまごはん サラダ菜 牛肉のつけ焼き 厚揚げと南瓜の味噌汁	④	④ネーブル	御飯 若竹汁 魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー
行事	18日	誕生会			④スキムミルク	
昼食	チキンライス 鶏のアーモンド焼き レタス マカロニとハムのサラダ コーンスープ		一口ゼリー	④豆乳		
3時	オレンジジュース 苺のケーキ			④牛乳		