

きゅうしょくだより

2019.07.01

『夏の水分補給』

暑い日が続く、熱中症のニュースを耳にする事が多くなってきました。

夏は暑さのため体内の水分が汗や尿で出てしまいます。

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。小さな子どもほど体重に占める水分の

量が多いです。この水分は体の中の様々な働きを行うために大事な働きをしています。

そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまいます。

外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後に水分を取る週間をつけましょう。

『お茶かお水』を『こまめに少しずつ』取る事が大切です。

スーパーやコンビニで見かける透明で味のついたお水は砂糖が入っているので

お水ではありません。砂糖がたくさん入っている飲み物は食欲がなくなる原因にも

なるので気をつけましょう。保育園では汗で失われるミネラルと一緒に補給できる麦茶を

使っています。ご家庭でも使ってみてくださいね。



☆食事からも水分補給☆

水分は汁物のほかに、ご飯やおかずにも含まれています。朝・昼・夕と3回の食事を

取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

味噌汁やスープなどの汁物が水分だけでなくミネラルの補給にもなります。

夏が旬の野菜や果物にはたっぷりの水分が含まれています。

家での食事に取り入れてみてくださいね。

☆熱中症にならないために・・☆

熱中症は、体が脱水状態になり「気分が悪い」「頭が痛い」などの症状がでます。

のどが渇いた時にだけに飲むのでは足りません。特に乳児は自分からのどの渇きを

伝えることは難しいので大人がこまめに水分が取れるよう気をつけてあげましょう♡♡

☆水分補給飲の目安☆

年齢や季節で差はありますが、1度に飲む目安として 乳児：50～100ml

幼児：100～150mlくらいです。温度も常温に近いものを少しずつ飲みましょう。

冷たい水の一気飲みは食欲不振につながります。



おすすめレシピ

☆ピクルス☆

レシピは4人分です。

トマト	150g
きゅうり	70g
砂糖	9g
酢	10g
しょう油	1g
塩	1.4g

*トマト・きゅうり以外にも
人参やきゅうり、パプリカなど
どんな野菜でもおいしくできます*

- ① トマトのへたをとる
- ② 湯むきをする
鍋にお湯を沸かし沸騰したらトマトを入れ皮にしわが寄るまでつける(10秒位)
冷水にとりトマトの皮をむく
- ③ 湯むきしたトマトは食べやすい大きさに切る
- ④ きゅうりはよく洗い食べやすい大きさに切る
- ⑤ ボールやポリ袋に調味料をすべて入れる
- ⑥ 切ったトマトときゅうりえ⑤の中へ入れてよく混ぜる
- ⑦ 冷蔵庫で冷やす



『ジュースに入っている糖分ってどのくらい?』

コカ・コーラ(500ml缶)	スティックシュガー13本分
ポカリスエット(500ml)	スティックシュガー7本分
カルピスウォーター(500ml)	スティックシュガー14本分
ミツ矢サイダー(500ml)	スティックシュガー13本分
ヤクルト(65ml)	スティックシュガー3本分

他にも野菜ジュースや濃縮還元と書かれているジュースにも砂糖は使われています。取りすぎに気を付けましょう!!



- あじ・おくら
- とうもろこし・枝豆
- ピーマン・おかひじき
- とまと・なす・かぼちゃ
- 冬瓜・モロヘイヤ
- メロン・すいか

☆ 7がつ りにゆうしょく めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし とまとのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん 1:ぴかんで・で・ぼじよ 22:なつやさいかれー とまとときゅうりのぴくるす きざみ めろん	ぎゅうにゅう ひまわりかん りつつらっかー
2	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんそてー きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのさっぱりづけ きざみ もやしのかれーいため きざみ すいか	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし かぶきあげ
3	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる こうやどうふのうすくずに きゃべつとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ちりこんかーん きざみ さわーくらふと きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう めろんばんとーすと
4	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ ふわふわおむれつ かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200	しょくばん とうにゅうやさいすーぶ かぼちゃのきっしゅ きざみ まかろにさらだ きざみ めろん	ぎゅうにゅう むぎふあー うすやきせんべい
6	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん やさいすーぶ たんどりーちきん きざみ とまとのまりね きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう こくとうばん
8	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし ほうれんそうのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる さけのみそまよねーすやき ほぐし もろへいやのなっとうあえ きざみ すいか	むぎちゃ ぼたぼたやき ばたーくっきー
9	か	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200	ひやしちゅうか きざみ とりにくのこうみあえ きざみ おくらあえ きざみ すいか	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
10	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ やきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ やきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり
11	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる あじふらい きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう かりんとう しょうゆせんべい
12	きん	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる にくだんごのうすくずに にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん すましじる なすのはんぱーく きざみ おかひじきのまよねーすあえ きざみ すいか	とうにゅう かぼちゃのけーき
13	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのしおしょうがやき きざみ かぼちゃのばたーに きざみ めろん	ぎゅうにゅう かすてら
31	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゃべつときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたればーのかおりあげ きざみ はわいあんさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ふるーつよーくると
5	きん	☆たなばた ぎょうじしょく☆		☆たなばた ぎょうじしょく☆		☆たなばた ぎょうじしょく☆		☆たなばた ぎょうじしょく☆	
19	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
26	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	

7月のメニュー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
がーりっくらいす びかんで・で・ぼじょ (ぼりびあのとまるとこみ) とまとときゅうりのびくるす めろん	ごはん とりにくのさっぱりに もやしのかれーいため みそしる(なす・あぶらあげ) すいか	ごはん ちりこんかーん さわーくらふと みそしる(わかめ・もやし) おれんじ	ばたーろーる かぼちゃのきつしゅ まかろにさらだ とうにゅうやさいすーぶ めろん	たなばた ぎょうじしよく そうめん かきあげ すのもの すいか 	ごはん たんどりーちきん とまととしめじのまりね はるさめすーぶ おれんじ
ぎゅうにゅう ひまわりかんでん りっつくらっかー	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし かぶきあげ	ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと	ぎゅうにゅう えだまめ むぎふぁー うすやきせんべい	ぎゅうにゅう たなばたぜりー	ぎゅうにゅう こくとうばん
8	9	10	11	12	13
ごはん さけのみそまよねーずやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) すいか	ひやしちゅうか とりにくのこうみあえ おくらあえ すいか 	しょくぼん やきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ	ごはん あじふらい きりぼしだいこんのさらだ みそしる(とうがん・なめこ) おれんじ	ごはん なすのはんばーぐ おかひじきのまよねーずあえ すましじる(ふ・ながねぎ) すいか	ごはん ぶたにくのしおしょうがやき かぼちゃのばたーに みそしる(とうふ・きゃべつ) めろん
むぎちゃ よーぐると ぼたぼたやき ばたーくつきー	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	ぎゅうにゅう えだまめつなにおにぎり	ぎゅうにゅう かりんとう しょうゆせんべい	とうにゅう かぼちゃけーき	ぎゅうにゅう かすてら
15	16	17	18	19	20
おやすみ	ごはん とりにくのさっぱりに もやしのかれーいため みそしる(なす・あぶらあげ) すいか	ごはん ちりこんかーん さわーくらふと みそしる(わかめ・もやし) おれんじ	ばたーろーる かぼちゃのきつしゅ まかろにさらだ とうにゅうやさいすーぶ めろん	*にじいろめにゅー* 	ごはん たんどりーちきん とまととしめじのまりね はるさめすーぶ おれんじ
	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし かぶきあげ	ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと	ぎゅうにゅう えだまめ むぎふぁー うすやきせんべい		ぎゅうにゅう こくとうばん
22	23	24	25	26	27
ざっこくまい なつやさいかれー とまとときゅうりのびくるす めろん すいか	ひやしちゅうか とりにくのこうみあえ おくらあえ すいか 	しょくぼん やきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ	ごはん あじふらい きりぼしだいこんのさらだ みそしる(とうがん・なめこ) おれんじ	*にじいろめにゅー* 	ごはん ぶたにくのしおしょうがやき かぼちゃのばたーに みそしる(とうふ・きゃべつ) めろん
ぎゅうにゅう ひまわりかんでん りっつくらっかー	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	ぎゅうにゅう えだまめつなにおにぎり	ぎゅうにゅう かりんとう しょうゆせんべい		ぎゅうにゅう かすてら
29	30	31	 <div data-bbox="1662 1711 2211 1984" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないよ </div> 		
ごはん さけのみそまよねーずやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) すいか	ごはん なすのはんばーぐ おかひじきのまよねーずあえ すましじる(ふ・ながねぎ) すいか	ごはん ぶたればーのかおりあげ はわいあんさらだ みそしる(おくら・えのきだけ) おれんじ			
むぎちゃ よーぐると ぼたぼたやき ばたーくつきー	とうにゅう かぼちゃけーき	ぎゅうにゅう ふるーつよーぐると			