

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	1 29	夏野菜のナポリタン じゃがいものミルクスープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ トマト 玉ねぎ なす パプリカ ベーコン ケチャップ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウイン ナー とうもろこし 牛乳 バター	カレー昆布 チャーハン (昆布佃煮 マ ヨネーズ)	菓子 牛乳 小魚	月	8 22	麻婆豆腐 冷しゃぶサラダ くだもの	おにぎり ごはん	豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 干しい たけ コチジャン にんにく みそ 豚肉 キャベツ スズキニ パプリカ ごまだれ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	2 16 30	鶏そぼろ丼 夏野菜の豚汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ たまご 人参 青 菜 豚肉 豆腐 玉ねぎ なす も やし じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ じゃこ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	火	9 23	ポテトコロッケ マカロニサラダ わかめスープ くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 合挽肉 玉ねぎ コーン缶 人参 たまご 小麦粉 パン粉 マカロ ニ キャベツ ツナ マヨネーズ わか め 豆腐 玉ねぎ えのきだけ ごま油	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
水	3 17 31	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ くだもの	おにぎり ごはん	うどん 油揚げ たまご かまぼこ ねぎ かつお節 しょう油 ちくわ てんぷら粉 青のり カレ ー粉 油	パン 牛乳	{3・31} おにぎり {17} エビピラフ	水	10 24	七夕そうめん 大豆の揚げ煮 くだもの	おにぎり ごはん	そうめん 人参 オクラ かまぼこ 大豆 ウィナー コーン缶 じゃがい も グリンピース 油 ケチャップ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
木	4 18	魚の竜田揚げ はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 しょう油 土しょうが 油 マロニー かにかまぼこ キャ ベツ きゅうり マヨネーズ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ じゃこ	レモンゼリー 牛乳 (レモンジュース 砂糖) [アガー レモン果汁]		木	11 25	魚のチーズ焼き 切り干しとベーコンの炒め物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 マヨネーズ チーズ パセリ 切干 大根 もやし ベーコン ピーマン ご ま油 麩 わかめ 油揚げ 玉ねぎ ね ぎ みそ	枝豆ずし (枝豆 たくあん) [ごま 酢]	菓子 牛乳 するめ
金	5 19	豚丼 ビーフンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき ご ぼう しょう油 にんにく 紅しょうが ビーフン ハム オイスターソース	ヨーグルト	アイスクリーム	金	12	夏野菜カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぼ ちゃ なす コーン缶 ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	新じゃががふかししいも 牛乳 [じゃがいも 塩] [マヨネーズ]	
土	6 20	親子えんそく パン 牛乳					土	13 27	パン 牛乳				
金	26	たんじょう会	もろこしごはん ポテトサラダ	ケチャップウイナー すまし汁 くだもの			金		とうもろこし バター こめ ウイナー ケチャップ きゅうり マヨネーズ 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつ葉 かつお節		七タゼリー 牛乳	アイスクリーム	

暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。
規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防いでいきましょう。

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくためより一層の注意が必要です。

【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlwpを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。



【しっかり水分補給したいタイミング】

- 起床後
 - 朝起きた時水分をとりましょう。
 - 朝ご飯を食べて栄養だけでなく、水分や塩分もとりましょう。
- 遊びの前、途中、後
 - 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分注意しましょう。
 - 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめに、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
- 入浴の前
 - 入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

夏のこどもの水分補給に『麦茶』



麦茶の原料の大麦には、体を冷やしてくれる働きがあり、夏のほてった体を冷やしてくれます。麦茶はノンカフェインなので、利尿作用がありません。そこが暑い夏にぴったりな理由です。さらに失われていくミネラルも同時に補給でき効率よく水分補給できます。また、「ルイボスティー」もおすすです。「スポーツドリンクの代わりに」といわれるほどミネラルが豊富で、夏の飲み物にピッタリです!! さらに鉄分や亜鉛なども含み、体に重要な働きをする成分も一緒にとることができます。もちろんカフェインレスで、子どもにやさしいお茶です。

園では7月から～9月は麦茶に塩少々を入れて出します

子どもの水分補給でNGな飲み物？

- ジュース・炭酸飲料・・・糖分が多く含まれています。子どもだけでなく「ペットボトル症候群」という言葉があるように大人にも注意したい飲み物です。頻繁にこれらを飲むと高血圧となり、一時的急性糖尿病になることもあります。
- コーヒー・緑茶・紅茶・・・カフェインが多く含まれています。カフェインには利尿作用があり逆に水分を出してしまいます。
- 牛乳・・・消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけてしまうことがあります。水分補給として 飲むのはひかえましょう。

行事食① 『七夕』

七夕飾りが広く普及したのは江戸時代になってから。竹や笹は生命力にあふれまっすぐ伸びることから神聖な植物とされ魔除けになると考えられていました。そうめんが天の川に例えられ、七夕に食べられるようになったのは平安時代に由来すると言われます。小麦は毒を消すという言い伝えから七夕にそうめんを供えて健康を願いました。夏野菜のオクラは、夏バテ防止や滋養強壮もよいというのと、切り口が壺型なのでそうめんにあわせて七夕にぴったりです。



行事食② 『土用の丑の日』

夏の土用(立秋前の18日間)の期間にある丑の日を「土用の丑」と言い、今年は7月24日と8月4日です。丑の日には「う」のつくものを食べる習慣と、夏の暑さに負けない滋養強壮としてうなぎを食べる習慣があります。