

令和6年 7月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	豚肉の香味焼き、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 ココアムース
2	火	親子煮、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	せんべい	牛乳 ジャムサンド
3	水	トマト肉じゃが、みそ汁 ほうれんそうのナムル	ごはん	ハイハイ	牛乳 アメリカンドック
4	木	たらのムニエル、みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	ごはん	卵ボーロ	牛乳 オレンジ蒸パン
18	木	お誕生日会(流しそうめん)	そうめん	ソフトせんべい	牛乳 クリームパン
5 19	金	麻婆豆腐、みそ汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 バームクーヘン
6 20	土	ミートスパゲティー、牛乳 チーズ、果物	ごはん	ソフトせんべい	プリン
8 22	月	タンドリーチキン、みそ汁 五目金平、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 いももち
9 23	火	さばの梅煮、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ウエハース	牛乳 シュガーラスク
10 24	水	照焼豆腐ハンバーグ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 マカロニきな粉
11 25	木	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	サブレ	牛乳 お好み焼き
12 26	金	キーマカレー、ピーマンの金平 ヨーグルト、果物	ごはん	ソフトせんべい	アイスクリーム ウエハース
13 27	土	五目そうめん、牛乳 チーズ、果物	ごはん	ゼリー	焼おにぎり
29	月	スパニッシュオムレツ、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 チーズサンド
16 30	火	鶏肉のから揚げ、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	せんべい	牛乳 ミルクスティックパン
17 31	水	焼き肉、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 豆乳もち

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	7月の平均	483kcal	19.7g	16.3g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	7月の平均	396kcal	20.1g	17.9g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g

子どもたちが大好きな季節 夏 がやってきます



熱中症に気をつけましょう

気温・湿度ともにぐんぐん上がるこの時期、特に気をつけたいのが熱中症です。

こまめな水分補給、通気性のよい衣服や帽子の着用、適度な冷房の使用などの対策をして、元気に夏を迎えましょう。

夏の時期は、レジャーやお祭りなどが多くなり、生活リズムが乱れやすくなります。

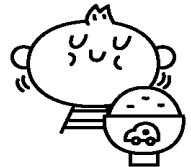
生活リズムの乱れは身体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こす原因に。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



成長期に大切な栄養素 ～よく噛んで食べよう！～

丈夫な歯をつくるために、カルシウムをはじめとした栄養素を摂ることも大切ですが、実は「よく噛んで食べる」ことも重要です。噛むことは顎の骨や口周りの筋肉の発達を促し、歯並びや噛み合わせにも影響すると言われています。他にも「よく噛む」ことには、だ液の分泌を促して口の中をきれいにしたり、食べ物本来の味を感じるため味覚の発達を促すなどのメリットがあります。よく噛まずに飲み込むと、食べ物を喉に詰まらせてしまう心配もありますね。

こどもの咀嚼を促すためには、食べ物を少し大きく切って前歯でかじりとらせる、歯ごたえのある食材も少しずつ取り入れるなどしてみましょ。また、急いで食べると丸飲みになりやすいので、食事の時間を十分にとり、ゆっくり食べることも意識してみましょ。



食べよう！いわき「ピーマン」

ピーマンにはレモンの2倍のビタミンCが含まれており、その他のビタミン、β-カロテン、食物繊維も豊富で、栄養の宝庫。「いわきピーマン」は皮が薄く、やわらかい特性を持つ「みおぎ」という品種で、加熱しても色が鮮やかでへたらず、食べ応えがあります。購入する際は全体的に色が濃くて、表面にハリとツヤがあり切り口がみずみずしく変色していないものを選びましょ！

