

7月献立



※献立は予告なく変更する場合があります

2016年度予定献立表 ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
				ごはん 煮魚 切り干しハリハリ トマト 味噌汁	そばろごはん 味噌汁
				1	2
				青菜とじゃこのおにぎり・すめ お茶	クランベリーパン・果物・お茶
ごはん 高野の煮物 かぼちゃの煮物 焼きピーマン 味噌汁	ごはん 飛び魚のかば焼き風 ナスのおかか煮 青菜のごま和え すまし汁	ごはん 厚揚げの中華炒め 納豆サラダ かぼちゃスープ	(七夕メニュー) 七夕そうめん 酢の物 トマト	ごはん イカじゃが 夏野菜サラダ 味噌汁	チキンライス 味噌汁
4	5	6	7	8	9
ごはんお焼き・すめ・お茶	切り干しおにぎり・いりこ・お茶	きな粉団子・昆布・お茶	フルーツ白玉・いりこ・お茶	ピザトースト・すめ・牛乳	ベーグルパン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 ナスのごま酢和え すまし汁	ごはん ピーマンの肉詰め 糸こんの炒め物 酢の物 味噌汁	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 厚揚げのマヨみそ焼き 煮豆 トマト すまし汁	ごはん 棒々鶏 あらめの煮物 焼きピーマン 味噌汁	冷やしうどん ステーキゅうり
11	12	13	14	15	16
かっぱ巻き・いりこ・お茶	南瓜餅・昆布・お茶	マカロニきな粉・すめ・お茶	パン・いりこ・お茶	梅じゃこおにぎり・昆布・お茶	南瓜パン・果物・お茶
海の日 	ごはん 手羽元のあっさり煮 南瓜サラダ オクラのナムル 味噌汁	ごはん 高野の竜田揚げ ナスのおかか煮 トマト すまし汁	ごはん 魚のマヨ焼き 冬瓜の煮物 きゅうりの酢の物 トマトスープ	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ネバネバ和え 味噌汁	梅じゃこごはん 豚汁
18	19	20	21	22	23
	コーンおにぎり・すめ・お茶	南瓜団子・いりこ・牛乳	ヨーグルトケーキ・昆布・お茶	大学南瓜・すめ・お茶	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 鶏肉とトマト煮 南瓜の煮物 きんぴらピーマン 味噌汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 オクラのおかか和え すまし汁	ごはん 厚揚げの味噌バター さくさくナス トマト コーンスープ	夏野菜カレー 切り干し大根サラダ	サザエごはん がんもの煮物 人参のおかか和え オクラのごま和え 味噌汁	鮭と青菜のごはん 味噌汁
25	26	27	28	29	30
お好み焼き・いりこ・お茶	枝豆おにぎり・昆布・お茶	南瓜あん団子・すめ・お茶	トマトおにぎり・いりこ・お茶	スイカ・ゴーヤの梅おかか和え お茶	小丸パン・果物・お茶

～夏バテしないためのポイント～

暑くなると体力が落ちてきます。睡眠、食事と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れを取り、食事をしっかり食べましょう。

- ①水分補給を十分に作る
- ②1日3食、しっかり食事をとりましょう
- ③早寝早起きで生活リズムを整えましょう



～水分補給のタイミング～

子どもは体に対して大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は汗をたくさんかくため、水分補給は欠かせません。

- ほしがる前にあげましょう。起床後、食事前、お昼寝前、遊ぶ前後、入浴前後などが水分補給のタイミングです
- 外出前、遊ぶ前など汗をかく前にあげましょう。
- 胃に負担がかかるので、一度にたくさん飲まずにこまめにあげましょう。
- 冷たすぎるものをあげると、下痢をおこしやすくなります。常温に近いものをあげましょう。



～七夕の話～

7月7日は七夕です。七夕にまつわるものとして保育園ではそうめんを食べます。そうめんの流る様子が天の川を想像させ、また、そうめんの1本1本を織糸としてみなしているようです。天の川が見えるような天気だといいですね。



～どんな飲み物がいい？～

水分補給にはカフェインがない、**水や麦茶**がおすすめです。日常生活や外出時、運動でも1時間くらいまでは普通の水で補給すれば大丈夫です。

それ以上の激しい活動、発汗、脱水傾向があるときは水に少量の塩分をあわせて補給すると、回復が早まります。

スポーツドリンクは大量に汗をかいた時、高熱、嘔吐した時は有効ですが、身体が未発達の乳幼児には糖質過剰、ミネラル過剰になるため、普段からの水分補給には控えましょう。