

| 日  | 曜日 | 3歳未満児<br>午前のおやつ | 副食                                   | 3歳未満児のみ   | 午後のおやつ       |
|----|----|-----------------|--------------------------------------|-----------|--------------|
| 1  | 金  | 牛乳 さくつとあられ      | 五目ラーメン ポークシュウマイ 塩きゅうり ミニトマト          | ごはん       | 牛乳 せんべい      |
| 2  | 土  | お茶 菓子           | カレーライス ミートボール 果物 チーズ お茶              | ごはん       | 果汁 菓子        |
| 4  | 月  | 牛乳 胚芽クッキー       | チンジャオロース ぎょうざ パイン缶 オクラのスープ           | ごはん       | 牛乳 ミニのりすけ    |
| 5  | 火  | ヨーグルト           | 鮭の塩焼き コーン入りおひたし パナナ ジャがいものみそ汁        | ごはん       | 牛乳 じゃこピザ ☆   |
| 6  | 水  | 牛乳 カルテツウエハース    | 鶏肉のバンバンジー焼き ポテトサラダ 旬の野菜スープ           | ごはん       | 豆乳アイス        |
| 7  | 木  | 牛乳 せんべい         | 五目ごはん 星のハンバーグ ミニトマト ブロッコリー 天の川汁      | 五目ごはん     | 七夕ゼリー 星たべよ   |
| 8  | 金  | 牛乳 こめ棒くん        | 赤魚の竜田揚げ 切干大根のナムル なすのみそ汁              | ごはん       | 牛乳 せんべい      |
| 9  | 土  | お茶 菓子           | カレーライス ハンバーグ 果物 チーズ お茶               | ごはん       | 果汁 菓子        |
| 11 | 祝  |                 | 山の日                                  |           |              |
| 12 | 火  | お茶 菓子           | 煮込みうどん ボイルウインナー チーズ 果物               | 予定        | ごはん 果汁 菓子    |
| 13 | 水  | お茶 菓子           | そうめん 肉じゃが 果物                         |           | ごはん 果汁 菓子    |
| 14 | 木  | お茶 菓子           | わかめごはん からあげ かぼちゃ煮 果物                 |           | ごはん 果汁 菓子    |
| 15 | 金  | お茶 菓子           | カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶              |           | ごはん 果汁 菓子    |
| 16 | 土  |                 |                                      |           |              |
| 18 | 月  | 牛乳 クラッカー        | さばの味噌煮 もやしのナムル パイン缶 春雨スープ            | ごはん       | 牛乳 ビスケット     |
| 19 | 火  | ヨーグルト           | ちくわの磯部揚げ ごまじゃこ和え そうめん汁               | ごはん       | 牛乳 カルシウムせんべい |
| 20 | 水  | 牛乳 野菜ビスケット      | 鶏肉の五目カレー炒め スティックきゅうり もやしのみそ汁         | ごはん       | 牛乳 ラスク       |
| 21 | 木  | 牛乳 おかき          | 鮭の照り焼き 三色サラダ ミニトマト かぼちゃのみそ汁          | ごはん       | すいか          |
| 22 | 金  | 牛乳 せんべい         | 麻婆なす ブロッコリー キャベツのスープ                 | ごはん       | 牛乳 かりんとう     |
| 23 | 土  | お茶 菓子           | カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶              | ごはん       | 果汁 菓子        |
| 25 | 月  | 牛乳 さくさくボーロ      | 枝豆とコーンのごはん エビフライ 塩きゅうり 一ロゼリー ワンダンスープ | 枝豆とコーンのご飯 | フローズンヨーグルト   |
| 26 | 火  | 牛乳 こめ棒くん        | 豚肉のケチャップ炒め チーズポテト 小松菜のみそ汁            | ごはん       | きらきらゼリー ☆    |
| 27 | 水  | 牛乳 カルテツウエハース    | 五目焼きそば こりこりきゅうり オレンジ 豆腐スープ           | ごはん       | 牛乳 鉄サブレ      |
| 28 | 木  | 牛乳 ビスケット        | 名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁           | ごはん       | ヨーグルト カミカミ昆布 |
| 29 | 金  | 牛乳 せんべい         | 夏野菜カレー パインサラダ ナゲット お茶                | ごはん       | 野菜ゼリー        |
| 30 | 土  | お茶 菓子           | カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶               | ごはん       | 果汁 菓子        |

※都合により献立を変更することがあります。25日は命ありがとうパパ・ママデーです。

☆印は手作りおやつです。

蒸し暑い日が続くと、だんだん子どもたちの食欲は下降気味に…。冷たいものやさっぱりしたものがおいしく感じる季節ですが、そればかりでは夏バテの原因になります。暑い季節だからこそ、バランスの良い食事をして、水分をしっかりとって、元気に夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食事



夏

夏野菜を食べよう

(トマト、きゅうり、なす、すいか、青シソなど)  
夏野菜はビタミンCやビタミンEなどのビタミン類を豊富に含み、水分が多く、体の中にこもった熱を体の中から冷ましてくれます。

バ

バランスの良い食事を意識しましょう

暑い夏はそうめんなどの麺類に頼りがちになります。豚肉や野菜、卵を追加して、バランスを考えた食事を心がけましょう！

テ

鉄分不足に注意

この暑い時期は体の中の鉄分が汗で流れ出てしまい貧血気味になるかもしれません。小松菜やシジミ、アサリ、豆類、まぐろ、かつお等食べて、鉄分不足を予防しましょう！

“今月の旬の食材”「ピーマン」



「にがい・おいしくない」の理由で他の野菜より不人気のピーマンですが、免疫力を高めてくれるβカロテンや美肌効果のビタミンCなど栄養満点です。油と一緒に調理をすると吸収率が高まるので、炒め物やマリネにするとよいです。

水分補給時の水筒、ペットボトルについて



脱水を防ぐために1年中水分補給は大切です。特に夏場は外出の際水筒やペットボトルを持って行く機会が増えると思います。その際気を付けるポイントがありますのでご紹介します。

【水筒】内側が金属製の水筒に「スポーツ飲料・炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料」を入れると、内側の傷から金属成分が飲み物に溶け出し、吐き気や頭痛などの中毒を引き起こす可能性があります。そのため、水・お茶以外は入れて持ち歩かない・対応している水筒を購入する などしましょう。

【ペットボトル】口を付けたペットボトルを長時間常温・車内保管すると唾液に含まれる細菌が増殖し、腹痛や食中毒の原因になる可能性があります。特に、糖分の多いジュースや炭水化物が含まれる麦茶は細菌が増殖しやすいです。車内に放置しない・早めに飲み切る(口をつけたら5～6時間以内に飲み切る)・他の容器に移して飲む・保冷ホルダーにいれて持ち歩く・冷蔵庫に保管する などしましょう。