



暑い日が続いていますが、本格的な夏の暑さはこれからです。体温の調節がうまくできない子どもたちは、『熱中症』を起こしやすくなります。こまめに水分補給をし、エアコン等で温度管理を適切に行い、熱中症を予防しましょう!! 保育園でもこまめに水分補給を行いますので、多めにお茶・水の持参をお願いします。また、元気に夏を乗り切るためにもしっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝て、体カアップを心がけることが大切です。食事では、カラフルな色の夏野菜を献立にたくさん取り入れましょう♪

令和 6年 7月

## 献立予定表

日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	月	発芽玄米ごはん	鶏しそ天ぷら オクラの梅おかつ和え なすのみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	コーンスコーン 牛乳
2	火	炒り玄米ごはん	夏野菜のキッシュ 切干ツナサラダ 豆腐のみそ汁 果物(スイカ)	お菓子	じゃが芋丸 スキムミルク
3	水	発芽玄米ごはん	西京焼き 南瓜のごまサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
4	木	炒り玄米ごはん	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 オクラのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ホホワイトボンチ
5	金	わかめごはん (発芽玄米)	七夕そうめん 鶏のごま照り焼き 果物(スイカ) 《七夕・お誕生日会行事食》	バナナ	索餅(さくべい) 牛乳
6	土	発芽玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク
8	月	発芽玄米ごはん	鶏肉のパン粉焼き 磯辺和え 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	カレー卵トースト 牛乳
9	火	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ オクラ納豆 なすのみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	レーズンロックビスケット 牛乳
10	水	ロールパン	夏野菜とベーコンの Pasta ツナもやしサラダ ミネストローネ 果物(スイカ)	牛乳	芋とりんごの蒸しまんじゅう スキムミルク
11	木	炒り玄米ごはん	魚の梅みそ焼き 竹輪入りさっぱりサラダ オクラのみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	大学芋 牛乳
12	金	発芽玄米ごはん	ゴーヤチャンプル きゅうりとチーズのサラダ すり身のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	ボンデ・黒ごま 牛乳
13	土	発芽玄米ごはん	揚げじゃがのそぼろ煮 きゃべつのなめ茸和え 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	とうもろこし スキムミルク
16	火	発芽玄米ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 果物(スイカ)	お菓子	パインのカップケーキ スキムミルク
17	水	炒り玄米ごはん	鮭のフライ インディアンサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	豆乳葛もち風 牛乳
18	木	発芽玄米ごはん	マーボー茄子 春雨の酢の物 冬瓜スープ 果物(バナナ)	牛乳	トマト蒸しパン スキムミルク
19	金	おにぎり (発芽玄米)	焼きそば きゅうりの浅漬け なすのみそ汁 果物(スイカ)	みかん缶	ツナサンド 牛乳
20	土	発芽玄米ごはん	魚のオープン焼き オクラときゃべつのごま和え ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	ヨーグルト和え
22	月	発芽玄米ごはん	なすと豚肉生姜焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	バナナパン 牛乳
23	火	炒り玄米ごはん	五目野菜つくね 春雨サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	青のりフライドポテト スキムミルク
24	水	夏野菜カレー (発芽玄米)	豆腐サラダ 中華スープ 果物(スイカ)	お菓子	とうもろこし 牛乳
25	木	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ きゃべつの昆布和え オクラのみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	ほうれん草とバナナケーキ スキムミルク
26	金	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 五目きんぴら 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	きなこ団子 牛乳
27	土	発芽玄米ごはん	煮魚 小松菜と竹輪のお浸し なすのみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	人参寒天アイス
29	月	発芽玄米ごはん	なすと厚揚げのみそ炒め きゅうりのしらす和え すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	バナナとココアのケーキ スキムミルク
30	火	発芽玄米ごはん	鮭のカップ焼き ひじきサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(スイカ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
31	水	炒り玄米ごはん	大豆のごつごつあげ スパサラ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	チーズ芋もち 牛乳

### 夏野菜を食べよう

夏野菜には、夏に必要な水分とミネラル類がたっぷり♪  
彩りも良く、食欲を刺激して胃腸の調子も整えたり、  
紫外線対策にも効果があるなど、嬉しい作用がたくさんです!!

- トマト 食欲増進/余分な熱をとる/喉を潤す/抗酸化作用/美肌効果
- きゅうり 利尿作用/余分な熱・塩分をとる/火照った体を冷やす
- なす 血の巡りを良くする/化膿や腫れを治める/余分な熱をとる
- ピーマン 血をサラサラにする/免疫力を高める/ストレス抵抗作用
- かぼちゃ 免疫力を高める/便秘予防/風邪予防/むくみ改善
- スイカ 体を冷やす/喉を潤す/利尿作用/疲労回復
- とうもろこし 腸内環境を整える/便秘予防/疲労回復/夏バテ予防

### 食育だより



### 索餅 (さくべい)

七夕の行事食には、そうめん以外にも「索餅(さくべい)」という奈良時代から伝わる食べ物があることを知っていますか? 索餅は、奈良時代に中国から伝わった唐菓子で、小麦粉と米粉を練り合わせて縄状に伸ばしたものです。7月7日に索餅を食べると、1年間無病息災で過ごせるという伝説があるんですよ♪見た目は、長崎名物の『よりより』にそっくりですが、索餅は外はサク!!中はフワッとしています。塩味と砂糖の甘味がクセになる美味しさです。保育園でも7月5日の七夕行事食のおやつに提供予定です。子どもたちの反応が楽しみです♪