

だんだんと暑くなり夏らしい季節になりました。気温や湿度があがると一時的に食欲が落ちてしまうこともあります。身体（からだ）の熱をとる夏野菜、喉ごしがよい献立等を取りいれて、夏バテしない身体作りをしていきたいと思います。ご家庭でも十分な睡眠時間とこまめな水分補給をお願い致します。

体を涼しくする
夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

塩分のとりすぎに
注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だといわれますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。ふだんの食事は必要以上に味を濃くせず、塩分をとりすぎないように心がけましょう。

オレンジゼリー

保育園の誕生会メニューのゼリーです。アガーという海藻主原料の製菓材料を使っています。常温でも固まるのでゼラチンより早く固まります。リンゴやブドウジュースでも出来ますので、喉ごしの良いゼリーをお楽しみください。

材料
・オレンジジュース…500cc
・アガー…8g
・砂糖…30g
・みかん缶、桃缶など



①アガーと砂糖をよく混ぜ合わせておきます
②フルーツジュースを鍋に入れ①を少しずつ加えながらかき混ぜます
③鍋を加熱し必ず沸騰させます
④弱火にし1分程ゆっくりかき混ぜ火を止めます
⑤粗熱をとったら容器に入れます。そして冷蔵庫で冷やして出来上がりです。果物のトッピングするとまた美味しさもひとあじ違います

POINT
アガーは砂糖と混ぜ合わせ必ず沸騰させましょう

旬の食材

オクラ

切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとういでしょう。



7月 予定献立のお知らせ					
月 曜	献 立 名	離 乳 食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）	
1日（金）	チキンカツ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のペースト・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ	
2日（土） 参観日 （ひまわり組）	ボークカレー・唐揚げ・フライドポテト・卵とハムの春巻き・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
4日（月）	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子	
5日（火） サッカー教室	ハムカツ焼きそば添え・ほうれん草のナムル・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
6日（水）	ミートローフ根菜添え・マカロニサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
7日（木） 七タオープン保育	七タそうめん・唐揚げ・フライドポテト・コールスローサラダ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 七タゼリー	
8日（金） 習字教室	豚しゃぶサラダ・オクラ納豆・大根のそぼろ煮・春雨スープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
9日（土） 参観日 （たんばば組）	大根カレー・ユーリンチ・フライドポテト・ほうれん草のバターソテー・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト	
11日（月）	冷やし中華・小松菜の白和え・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜の白和え風・玉ねぎのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子	
12日（火）	マーボー豆腐・わかめの酢のもの・ちくわ納豆磯部揚げ・ワンタンスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・根菜のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
13日（水） 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ところてん・ほうれん草のおひたし・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ	
14日（木）	タンドリーチキンマッシュポテト添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・玉葱と人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットドック	
15日（金） 安全衛生指導 避難訓練	酢鶏・引き昆布煮・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・高野豆腐のペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
16日（土）	おでん・納豆・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト	
19日（火）	しゅうまい温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・豚汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン	
20日（水） 学びの教室	春巻き千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・ふのりの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
21日（木） スイミング さめっこ広場	餃子と小松菜のおひたし添え・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン	
22日（金）	肉じゃが・ほうれん草のおひたし・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
23日（土） 参観日 （ちゅうりっぷ）	大根カレー・唐揚げ・フライドポテト・五目きんぴら・ポイルサラダ・麩のすまし汁・ゼリー	おかゆ・大根のマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
25日（月）	肉団子甘酢あんかけ温野菜添え・ひじき煮・春雨スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 とうもろこし	
26日（火）	鮭の塩焼き大根おろし添え・切り干し大根の煮物・スタミナ納豆・キノコの味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト	
27日（水） 誕生会	塩昆布の炊き込みご飯・ミルフィーユカツ・フライドポテト・コールスローサラダ・若竹汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
28日（木） 和太鼓教室	テリヤキチキンほうれん草添え・ラタトゥイユ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・かぼちゃマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ	
29日（金）	野菜の肉巻き・ほうれん草のおかか和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草のくたくた煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	
30日（土）	鶏と大根の煮物・春雨サラダ・三色納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子	

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
511kcal	19.5g	17.7g	519kcal	20.7g	18.8g