



夏はしっかり水分補給

子供は、大人に比べて体の中の水分の比率がたかく、汗っかきです。特に夏は、たくさんの汗をかくので、こまめに水分をとることが大切です。

体の中の水分の蓄えが少なくなると脱水症状になって、具合が悪くなります。出かける時は水筒を持ち歩くなどして夏場は特に子供の水分補給に気をくばりましょう。



水分補給のポイント

★汗をかく前に飲む・回数を多くとる。

汗をかいた後にたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。一度にたくさんとらないで少しずつ口に含ませるようにする。1回に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

食べたい! 知りたい! 夏野菜

スーパーに行けば、どの野菜も一年中並んでいて、いつが旬か大人でも分からなくなりそうな時代です。しかし、夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。旬の夏野菜には、ビタミン・ミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれ、体の調子を整える働きをしてくれます。

赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミン・Eが含まれています。

体の中から冷やす効果

なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。

日焼け、夏ばて対策

ピーマンは、ビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。

手軽なエネルギー源

とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーに変わります。ほかに食物繊維が豊富で、便秘を予防するのに効果があります。

自然な甘味でおやつに

かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。

水分補給にぴったり

きゅうりもなすと同様、水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。



★そうめん 南瓜の胡麻マヨ和え(旬の野菜レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児一人分)
そうめん 南瓜	80g	① そうめん 南瓜のヘタを2cmほど落とし、3cmの輪切りにし、熱湯に塩少々を加え10分ほど茹でる。茹でたら冷水にとり、中をほぐしてとる。 ② きゅうりは輪切りにし、にんじんは千切りにしてさっと茹でる。 ③ ボウルに①と②とツナを入れて混ぜ合わせ、調味料も加えて混ぜ合わせる。
ツナ	10g	
きゅうり	7g	
にんじん	5g	
マヨネーズ	5g	
塩・こしょう	0.2g	

今月の食育

- ★7月4日(水)お泊り保育夕食作り(4・5歳)
- 7月19日(木)3上会食日&夏野菜のお話
- ★7月24日(火)誕生日会おやつクッキング(5歳)
- ★7月26日(木)収穫クッキング(夏野菜ピザ)(3・4・5歳)
- フルーツポンチ(2歳)

★印の日は、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
2	月	ごはん 魚のピカタ ツナピーマン 田舎汁 オレンジ	フルーチェ お茶	たこ焼き 牛乳	海藻類
3	火	ごはん 手作りかぼちゃコロッケ カニ風味サラダ きんぴら風 グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	牛乳寒 牛乳(3未お茶)	野菜類
4	水	そうめん ウインナー パナナ	シガーフライ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	緑黄色野菜
5	木	ごはん ヤンニョムチキン 豆腐サラダ チャプチェ オレンジ	かりんとう 牛乳	アイスクリーム 牛乳(3未お茶)	きのこ類
6	金	七夕寿司 すまし汁 七夕ゼリー	一口カステラ 牛乳	星たべよ 牛乳	野菜類
7	土	あげたま丼 オレンジ	ハーベスト 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
9	月	ごはん イカのかりん揚げ そうめん南瓜のツナサラダ ピーマンとじゃが芋の細切り炒め オレンジ	パイン缶 牛乳	レモンスコーン 牛乳	大豆製品
10	火	ごはん ポテトグラタン きゅうり和え 切干大根と春雨のサラダ パナナ	きな粉豆 牛乳	手作りゼリー・カウエハース 牛乳 (3上のみ)	緑黄色野菜
11	水	ごはん 豚しゃぶサラダ チーズポテト みそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	海藻類
12	木	ごはん 魚のオランダ揚げ イタリアンサラダ 冬瓜のポタージュ パナナ	牛乳寒 お茶	まがり煎餅 牛乳	野菜類
13	金	ごはん 鶏肉の香味焼き ひじきのミルクサラダ きゅうりとオクラの酢の物 グレープフルーツ	Feウェハース 牛乳	枝豆 牛乳	芋類
14	土	ジャージャー麺 オレンジ	クッキー 牛乳	雪の宿 牛乳	緑黄色野菜
17	火	冬瓜の混ぜごはん 魚のカレー揚げ むらくも汁 ミモザサラダ オレンジ	ミニゼリー 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	野菜類
18	水	ごはん 法蓮草のキッシュ スパゲティサラダ トマトとブロッコリーのサラダ パナナ	Fe飲むヨーグルト	レズン入りコンフレクッキー 牛乳	魚類
19	木	ごはん 豆腐と茄子の揚げ浸し ナムル風煮浸し 大豆の磯煮 すいか	コーンフレーク 牛乳	ヨーグルト 牛乳(3未お茶)	海藻類
20	金	夏野菜カレー ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳もち お茶	フルーツポンチ 牛乳	野菜類
21	土	ほーちゃんサラダうどん オレンジ	マリービスケット 牛乳	海老せん 牛乳	緑黄色野菜
23	月	ごはん 焼き魚のしゃきしゃき野菜ソース ポテトサラダ きんぴらごぼう オレンジ	デザートムース お茶	きな粉トースト 牛乳	大豆製品
24	火	ごはん ハワイアンハンバーグ リョネーズポテト サマーサラダ すいか	芋けんぴ 牛乳	プリンアラモード 牛乳	きのこ類
25	水	ごはん ツナじゃがカレー煮 パッタイ 法蓮草の中華サラダ パナナ	クラッカーサンド 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	野菜類
26	木	夏野菜のピザ サラダ イカとキャベツのパスタ コンソメスープ オレンジ	Ca煎餅 牛乳	グレープゼリー 牛乳	緑黄色野菜
27	金	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 小松菜のツナ和え グレープフルーツ	海老せん 牛乳	芋けんぴ 牛乳	野菜類
28	土	ミートスパゲティ オレンジ	ピスコ 牛乳	レーズンパン 牛乳	緑黄色野菜
30	月	ごはん 巣ごもり玉子 もやしの和え物 さつま汁 オレンジ	カップケーキ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	大豆製品
31	火	ごはん 鮭のゆかり焼き 法蓮草ときこの和え物 そうめん 南瓜のごまマヨ和え パナナ	きな粉トースト 牛乳	すいか 牛乳	きのこ類