７がつのこんだて

　　　　　　　　　　　　　　　　　令和４年度　東山こども園

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ | 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ |
| 月 | 1125 | じゃがいもの重ね焼きじゃこピーマンわかめスープくだもの | おにぎり | じゃがいも　合挽肉　玉ねぎ　人参しいたけ　ケチャップ　チーズ　ピーマン　ちりめんじゃこ　ごま　わかめ麩　えのきだけ　玉ねぎ　コンソメ | 菓子牛乳小魚 | 菓子牛乳小魚 | 月 | 4 | 酢豚（なす入り）中華スープくだもの | おにぎり | 豚肉　玉ねぎ　人参　ピーマン　パプリカ　なす　ケチャップ　酢　ごま油　たまご　春雨　きくらげ　しめじ　ベーコン　ニラ | 菓子牛乳小魚 | 菓子牛乳小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 火 | 1226 | 鶏唐揚げのポン酢和えはるさめサラダみそ汁くだもの | おにぎり | 鶏肉　土しょうが　しょう油　ポン酢　ねぎ　マロニー　キャベツ　きゅうり　かにかまぼこ　マヨネーズ　麩　玉ねぎ　もやし　油揚げ　ねぎ　じゃこ　 | 菓子牛乳小魚 | 菓子牛乳小魚 | 火 | 519 | 夏野菜のナポリタンミルクスープくだもの | おにぎり | スパゲティ　トマト　玉ねぎ　なす　パプリカ　ベーコン　ケチャップ　じゃがいも　かぼちゃ　人参　ウインナー牛乳　ルウ | うなぎごはんうなぎ蒲焼きたまご | 菓子牛乳小魚 |
| ごはん | ごはん |
| 水 | 1327 | マーボー豆腐冷しゃぶサラダくだもの | おにぎり | 豆腐　豚挽肉　玉ねぎ　人参　干ししいたけ　ニラ　にんにく　土しょうがコチジャン　みそ　豚肉　キャベツズッキーニ　パプリカ　ごまドレ | 枝豆ごはん枝豆　たくあん　ごま　酢 | 菓子牛乳小魚 | 水 | 620 | 大豆の揚げ煮七夕そうめんくだもの | おにぎり | 大豆　片栗粉　じゃがいも　人参　ウインナー　グリーンピース　コーン缶　ケチャップ　そうめん　人参　オクラ　たまご　かつお節　しょう油 | パン牛乳 | ジャムサンド食パン手作りジャム |
| ごはん | ごはん |
| 木 | 1428 | さかなの南蛮漬けじゃがいもカレー風味みそ汁くだもの | おにぎり | 魚　片栗粉　玉ねぎ　人参　ピーマン酢　しょう油　じゃがいも　カレー粉豆腐　玉ねぎ　人参　油揚げ　もやし　じゃこ　みそ | パン牛乳 | 菓子牛乳するめ | 木 | 721 | 魚のしょうが煮納豆サラダみそ汁くだもの | おにぎり | 魚　土しょうが　しょう油　納豆キャベツ　人参　きゅうり　チーズ青しそドレッシン　豆腐　わかめ油揚げ　玉ねぎ　みそ　じゃこ | 菓子牛乳チーズ | 菓子牛乳チーズ |
| ごはん | ごはん |
| 金 | １1529 | 夏野菜カレーグリーンサラダくだもの | ごはん | 豚肉　じゃがいも　かぼちゃ　なす玉ねぎ　人参　とうもろこし　ルウ福神漬け　キャベツ　きゅうり　ドレッシング | レモンゼリー　牛乳　レモンジュース　砂糖　アガー　レモン果汁 | 金 | 8 | 牛丼ビーフンサラダくだもの | ごはん | 牛肉　玉ねぎ　人参　しらたき　ごぼうしょう油　砂糖　紅しょうが　ビーフン玉ねぎ　人参　ハム　ピーマン　酢　しょう油　砂糖　ごま油　オイスターソース | ヨーグルト牛乳 | アイスクリーム |
| 土 | 21630 | パン牛乳 |  | ソース画像を表示 |  |  | 土 | 923 | パン牛乳 |  |  |  |  |
| 金 | ２２ | たんじょう会　　もろこしごはん　　ケチャップウインナー　　　　　　　　 マカロニサラダ　　　すまし汁　　　くだもの | こめ　とうもろこし　バター　ウインナー　ケチャップ　マカロニ　じゃがいも　ハムきゅうり　人参　マヨネーズ　豆腐　えのきだけ　かまぼこ　みつ葉　かつお節　しょう油 | 七夕ゼリー牛乳 | アイスクリーム |

夏バテを予防しましょう

1. 食事は量より質を考えてとりましょう

食欲がなくても「１日３食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化がよい物を

バランスよく、いろいろな種類の食品をとりましょう。

1. ビタミンB１を補給しましょう

夏場はビタミンンB１が不足しがちになり、不足すると体内に摂取された栄養を

　　　　　　エネルギーに変換できなくなります。ニラ、ねぎ、玉ねぎなど　アリシンを多く含む食品と

　　　　　　一緒に食べると、ビタミンB１の吸収がよくなります。

1. クエン酸は疲労回復に役立ちます

クエン酸（レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しなど）は疲労の原因となる乳酸を排出する

機能があるので、積極的にとりましう。

1. 新鮮な野菜をたっぷりとりましょう

太陽をいっぱい浴びたなつの野菜はビタミン類が豊富です。

暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので

緑黄色野菜をたくさんとりましょう。

1. 規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活と適度な運動を心がけ生活のリズムを

保つようにしましょう。睡眠も十分にとりましょう。

★水分補給を十分に　　　　　　　　　　　　　　　７月～９月は

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くない物に　 麦茶に塩少々を入れて

しましょう。また、市販のジュース類は　　　　　　　　出します😄

糖分が多いので飲みすぎないように

気をつけましょう。暑いと冷たい飲み物を

たくさん飲みたくなりますが、冷たいものを

　　　　　　とりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因とも

　　　　　　なりますので注意しましょう。

　　　★行事食「七夕」

　　七夕飾りが広く普及したのは江戸時代になってから。笹や竹は生命力にあふれ

　　まっすぐ伸びることから神聖な植物とされ魔除けになると考えられていました。

　　そうめんが天の川に例えられ、七夕にたべられるようになったのは

　　平安時代に由来すると言われます。小麦は毒を消すという言い伝えから

　　七夕にそうめんを供えて健康を願いました。

　　夏の野菜のオクラは、夏バテ防止や滋養強壮にもよく

　　切り口が星型なので、そうめんと合わせて七夕にぴったりです。

納豆の日　　　７月１０日

なっ（７）とう（１０）の語呂合わせから。

納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食品。

健康食として、昔から食べられてきた納豆。

カルシウムやビタミンなどバランスよく含まれ

ご飯とよく合います。納豆汁やサラダや和え物に入れても

おいしく食べられます。

土用の丑の日　　　７月２３日

土用とは季節の変わり目の１８日間のことで

この期間内の丑の日が【土用の丑の日】。

２０２２年の夏は、７月２３日と８月４日です。

夏の土用の丑の日は「う」がつくものを

食べると夏バテしないという言い伝えから、

この日に栄養たっぷりのウナギを食べる

習慣が生まれました。