

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	14 28	鶏肉の南蛮漬け カレー風味のこぶきいも みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 酢 ごま油 じゃがいも 粉チーズ カレー粉 麩 わかめ 玉ねぎ 人参 えのきだけ ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	月	7	七タそうめん 大豆の揚げ煮 くだもの	おにぎり ごはん	そうめん 人参 オクラ かまぼこ たまご 大豆 ウインナー コーン缶 グリンピース 片栗粉 油 ケチャップ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	1 15 29	和風ハンバーグ コーンサラダ わかめとトマトのスープ くだもの	おにぎり ごはん	豚・鶏挽肉 玉ねぎ 豆腐 ひじき とうもろこし キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ トマト わかめ 玉ねぎ もやし ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	火	8 22	マーボー豆腐 冷しゃぶサラダ くだもの	おにぎり ごはん	豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 干ししいたけ にんにく 干ししいたけ コチジャン みそ 豚肉 キャベツ オクラ スッキーニ ごまドレ	新じゃがのふかしいも 牛乳 〔じゃがいも 塩〕 〔マヨネーズ〕	
水	2 16 30	ミートなすスパゲティ 冬瓜スープ くだもの	パン パン	スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ 人参 なす パプリカ ケチャップ 冬瓜 鶏挽肉 厚揚げ 干ししいたけ 玉ねぎ 人参 オクラ 鶏からスープ	エビピラフ (むきエビ 人参 玉ねぎ)	菓子 牛乳 小魚	水	9 23	揚げしゅうまい ミニトマト かきたま汁 くだもの	鶏ごぼう ごはん	しゅうまい てんぷら粉 青のり 油 ミニトマト たまご 玉ねぎ えのきだけ ねぎ かつお節	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
木	3 17 31	魚のカレー風味揚げ はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 ソース カレー粉 土しょうが 片栗粉 油 マロニー キャベツ きゅうり かにかま マヨネーズ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	木	10 24	魚のしょうが煮 じゃがいもの千切りサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 土しょうが しょう油 じゃがいも ハム きゅうり マヨネーズ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ	枝豆ごはん 〔枝豆 塩昆布〕 〔コーン缶〕	菓子 牛乳 小魚
金	4 18	豚丼 ビーフンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 しらだき ごぼう にんにく しょう油 紅しょうが ビーフン ハム キャベツ パプリカ	ヨーグルト	アイスクリーム	金	11	夏野菜カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす とうもろこし ルウ 福神漬 ケチャップ 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〕 〔ゼラチン レモン果汁〕	
土	5 19	パン 牛乳					土	12 26	パン 牛乳				
金	25	たんじょう会	もろこしごはん ポテトサラダ	ケチャップウインナー すまし汁 くだもの					とうもろこし バター こめ ウインナー ケチャップ じゃがいも ハム きゅうり 人参 たまご マヨネーズ 豆腐 えのきだけ かまぼこ 花麩 みつ葉 かつお節 しょう油		七タゼリー 牛乳		アイスクリーム

暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。
規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防いでいきましょう。

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に動かなくなり、体内に熱がこもった状態になることを言います。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないうえ、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくためよりいっそうの注意が必要です。

【水分補給の目安】

- ・麦茶や水が基本です。
- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分を取りましょう。
- ・1回に50ml～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・熱中症対策は、野外だけでなく、屋内でも十分注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は

は水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。



【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- ・朝起きた時水分を取りましょう。
- ・朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分も取りましょう。

遊びの前・途中・後

- ・熱中症対策は、野外だけでなく、屋内でも十分注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は

入浴の前後

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



園では6月～9月は
麦茶に塩少々を入れて
出します。

夏の子どもの水分補給に『麦茶』

麦茶の原料の大麦には、体を冷やしてくれる働きがあり、夏のほてった身体を冷やしてくれます。麦茶はノンカフェインなので、利尿作用がありません。そこが暑い夏にぴったりな理由です。さらに失われていくミネラルも同時に補給でき効率よく水分補給できます。また「ルイボスティ」もおすすです。「スポーツドリンク」の代わりになるといわれるほどミネラルが豊富で、夏の飲み物にぴったりです！さらに鉄分や亜鉛なども含み、体に重要な働きをする成分も一緒に取ることができます。もちろんノンカフェインで子どもにやさしいお茶です。

子どもの水分補給でNGな飲み物は？

- ジュース・炭酸飲料・・・糖分が多く含まれています。子どもだけでなく「ペットボトル症候群」という言葉があるように大人にも注意したい飲み物です。頻繁にこれらをコーヒー・緑茶・紅茶・・・カフェインが多く含まれています。カフェインには利尿作用があり逆に水分を出してしまいます。
- 牛乳・・・消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけてしまうことがあります。水分補給として飲むのはひかえましょう。



行事食 「七タ」に「そうめん」

そうめんを天の川を見立て、七タに食べられるようになりました。奈良時代に中国から伝わった、小麦粉と米粉を練り縄のようにねじった「素餅（さくべい）」がそうめんの起源とされています。また、小麦は毒を消すという言い伝えから七タにそうめんを供えて健康を願いました。

どんな調理法？ 「ムニエル」

魚の切り身に下味をつけ、小麦粉をまぶしてバターで焼く調理法です。うま味を逃がさず、こんがり香ばしい味わいになります。「ムニエル」は魚料理のみに使われる言葉で「ソテー」はどんな食材にも使われます。

