

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	13	夏野菜のナポリタン	おにぎり	スパゲティ トマト 玉ねぎ なす	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	月	6	揚げ高野の酢豚風	おにぎり	豚肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 ビー	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	27	冬瓜スープ くだもの	ごはん	パプリカ ベーコン ケチャップ 冬瓜 鶏挽肉 厚揚げ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 オクラ 鶏ガラスープ					中華サラダ くだもの	ごはん	マン しいたけ ケチャップ 酢 キャベツ きゅうり 焼き豚 もやし 酢 ごま油		
火	14	スパニッシュオムレツ	おにぎり	たまご じゃがいも 玉ねぎ 人参	エビピラフ (むきえび 人参 玉ねぎ)	菓子 牛乳 小魚	火	7	七タそうめん	おにぎり	そうめん たまご 人参 オクラ か	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	28	ゆでブロッコリー みそ汁 くだもの	ごはん	ビーマン チーズ ベーコン ケチャ ップ ブロッコリー ドレッシング 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ					大豆の揚げ煮 くだもの	ごはん	まほこ 大豆 ウィンナー コーン缶 グリーンピース 片栗粉 油 ケチャ ップ		
水	1	和風ハンバーグ	おにぎり	豚・鶏挽肉 豆腐 玉ねぎ ひじき	新じゃがのふかしいも (じゃがいも 塩 マヨネーズ)		水	8	マーボー豆腐	おにぎり	豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 干し	枝豆ごはん (枝豆 塩昆布 コーン缶)	菓子 牛乳 小魚
	15 29	はるさめサラダ わかめスープ くだもの	ごはん	マロニー キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 麩 わかめ 玉ねぎ もやし ニラ					冷しゃぶサラダ くだもの	ごはん	いたけ にんにく 土しょうが コチ ジャン みそ 豚肉 キャベツ パプ リカ スッキーニ ごまドレ		
木	2	魚のカレー風味揚げ	おにぎり	魚 ソース カレー粉 土しょうが	2・16日		木	9	魚のしょうが煮	おにぎり	魚 土しょうが しょう油 じゃがい	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
	16 30	酢の物 みそ汁 くだもの	ごはん	片栗粉 油 キャベツ きゅうり わ かめ かにかまぼこ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ もやし ねぎ みそ	30日				レモンゼリー 牛乳	じゃがいもの千切りサラダ みそ汁 くだもの	ごはん		
金	3	夏野菜カレー	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 キャベツ きゅうり ドレッシング	3・31日	アイスクリーム	金	10	ぎょうざ丼	ごはん	豚挽肉 玉ねぎ キャベツ 人参	フルーツゼリー 牛乳	アイスクリーム
	17 31	グリーンサラダ くだもの			17日				ヨーグルト		ビーフンサラダ くだもの		
土	4	パン					土	11	パン				
金	24	たんじょう会	もろこしごはん ポテトサラダ	ケチャップウィンナー すまし汁 くだもの			金	25	こめ とうもろこし バター ウィンナー ケチャップ じゃがいも きゅうり 人参 ハム じゃがいも マヨネーズ 豆腐 えのきだけ かまぼこ 花麩 みつ葉		グレープゼリー 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。  
本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりと、体力を蓄えましょう。

### ～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が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、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

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。

### しっかり水分補給したいタイミング

- 〈起床後〉
  - 朝起きた時水分をとりましょう。
  - 朝ご飯を食べて栄養だけでなく、水分も塩分もとりましょう。
- 〈遊びの前、途中、後〉
  - 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
  - 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、休憩や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。
- 〈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。

### ～夏のこどもの水分補給に『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「レイボスティー」もおすすです。「スポーツドリンク」の代わりにす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とることができます。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も注意したい飲み物です。
- 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控えましょう。



### 七夕の行事食「そうめん」

そうめんは千年前から七夕の行事食でした。奈良時代に中国から伝わった、小麦粉と米粉を織り縄のようにねじった「策餅(さくべい)」が、そうめんの起源とされています。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。



### 旬の食材 「うなぎ」

今年は7月26日が土用の丑の日です。うなぎにはビタミンAや骨・歯を丈夫にするビタミンDもたっぷり含まれています。栄養満点のうなぎを食べて、元気に夏を過ごしましょう！

