

7月いただきますだよ

2023. 6. 30
せんにしのおか

	行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		・マーボーどん ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・チーズクッキー
2 日				
3 月		・チンジャオロース ・かにずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・ピーチゼリー
4 火		・さかなのなんぶやき ・すのもの ・じゃがいものきんぴら ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
5 水		・ぶたにくのソースに ・ひやしトマト ・マカロニサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マラーカオ
6 木		・さかなのやさいあんかけ ・れいとうみかん ・かぼちゃのオイルやき	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ピザトースト
7 金		・いかとやさいカレーいため ・オクラとツナのしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンむしパン	・スキムミルク ・オートミールクッキー
8 土	お楽しみ会	・なめしごはん ・すのもの ・あまからチキン ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・フルーチェ
9 日				
10 月		・さけのオーロラソースかけ ・オクラのごまあえ ・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスケットサンド	・スキムミルク ・きなこラスク
11 火		・ホイコーロ ・あおのりポテト ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・ドーナツ
12 水		・さかなのてりやき ・オレンジ ・わふうサラダ ・むしかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・カレーチーズトースト
13 木		・ぶたにくとじゃがいものカレーに ・なつやさいはるさめサラダ ・れいとうみかん	・ぎゅうにゅう ・にんじんケーキ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
14 金		NEW・ツナとコーンのまぜごはん・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ
15 土		・とうふのふくめに ・バナナ ・キャベツのひたし	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・シスコンクッキー
16 日				
17 月				
18 火		・エビチリ ・ナムル ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
19 水		・さかなのさざれやき ・スティックきゅうり ・スパゲティソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
20 木	誕生日会	・うめじゃごはん ・なつやさいとむしどりのうまあえ ・ちくわのカレーあげ ・れいとうパイ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
21 金		・たまごのやまやき ・にんじんのあまに ・わふうサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこむしパン	・スキムミルク ・さつまいもパイ
22 土		・ポークビーンズ ・やさいサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・おちゃ ・ラスク
23 日				
24 月		・さかなのみそやき ・ゆでとうもろこし ・わふうサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ NEW・ぎゅうにゅうゼリー
25 火		NEW・チキンなんばん ・ひやしトマト ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ポップコーン
26 水		・さかなのチーズやき ・しおもきゅうり ・ケチャップいため ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごのクリームサンド	・スキムミルク NEW・コンソメポテト
27 木		・とりのてりやきどん ・れいとうみかん ・キャベツのそくせきづけ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・おちゃ ・チョコレートパバロア
28 金		・レバーチップ ・こふきいも ・トマトのちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・チーズパイ
29 土		・しおやきそば ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・おちゃ ・シュガートースト
30 日				
31 月		・ぶたのしょうがやき ・ごもくきんぴら ・ごまずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・グレープゼリー

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



水分補給に気をつけよう！

ジメジメとした気候が続き、梅雨明けが待ち遠しい日々が続いています。梅雨が明けると、気温も高く、日差しも強くなってくるので、子どもたちの熱中症や夏バテが心配になってきます。

今月の食育テーマは「水分補給に気をつけよう」です。

子どもたちの体の水分の割合は 70～80%とされています。上がった体温を、汗をかくことで下げる為、こまめな水分補給が必要です。

暑くても元気いっぱい子どもたちですが、大人に比べ、体温調節機能が未発達なので、汗をかいて夢中で遊んでいる時や入浴前後、起床時・就寝前など、気をつけて水分補給をしてあげましょう。

せんにしの丘では、朝や夕方に子どもたちがこまめに水分補給をできるように麦茶を準備しています。暑さが厳しくなる中、元気にすごすためにも水分補給をしながら、旬の野菜や果物からも栄養をとって夏バテしない身体をつくっていきましょう。

栄養士 横田悠里



せんにし やさいの園

先月植えたナス・トマト・ピーマン・オクラなどの夏野菜はたくさん降った雨を吸収して大きく成長しています。畑だけでなく、プランターのスイカやナスもすくすくと成長を始め、夕方帰る子どもたちが「ここスイカがなるよ！」「ナスだ！」と嬉しそうにキラキラした目で成長を楽しみにしてくれています。これから夏の日差しを浴びて更に大きく育っていく野菜や果物たちを観察しながら、野菜に興味や関心をもって子どもたちが育てほしいと思います。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）

・ビタミンC（野菜・果物）

・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）

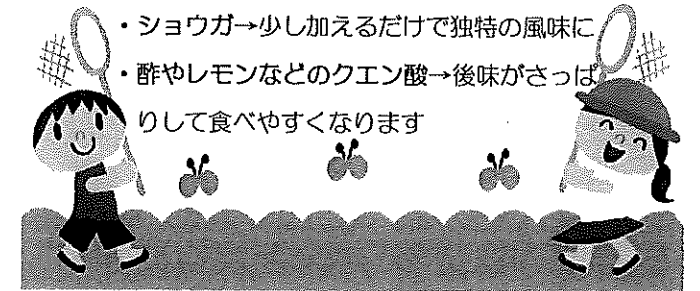
・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進

・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に

・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります



7月 誕生日メニュー

- ★うめじゃごはん
- ★七夕そうめん
- ★夏野菜と蒸し鶏のうま和え
- ★ちくわのカレー揚げ
- ★冷凍パイ

7月の誕生日会メニューは

オクラ・胡瓜・トマトなどの夏野菜を

たっぷり使用した和食です。

そしてみんな大好き冷凍パイも登場するよ★

暑い季節に夏野菜食べて元気に過ごそう！

