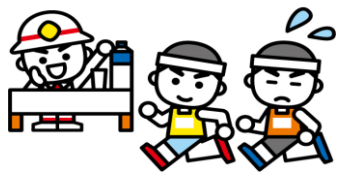
7月予定献立表

広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主食 副食	こまめに水分補給をしよう 	今月の1日予定平均栄養摂取量 エネルギー：498kcal たんぱく質：19.4g 脂　肪：18.0g	熱中症にご注意を！ 		1 ごはん ・鮭のムニエル ・ソーメン風サラダ ・若布のみそ汁 ・パイナップル	2 保育参観日 ・ごはん ・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・幼児牛乳 ・ミニトマト
おやつ					・ずんだだんご ・牛乳	
未満児 主食 副食	4 しらすごはん ・南瓜グラタン ・大徳寺和え ・かきたま汁 ・オレンジ	5 たかたのゆめの日 ・枝豆入り卵焼き ・若布マヨネーズサラダ ・じゃが芋みそ汁 ・ミニトマト	6 ごはん ・赤魚の煮付 ・千草和え ・味噌けんちん汁 ・バナナ	7 ごはん ・野菜ロールカツ ・スパゲティサラダ ・七夕スープ ・メロン ・七夕ゼリー	8 ごはん ・ピーマン肉詰め ・キャベツ信田煮 ・しめたま汁 ・グレープフルーツ	9 手作り弁当の日 ・幼児牛乳
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・★ジャムサンド ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・せんべい	
未満児 主食 副食	11 ごはん ・酢豚 ・もやしのナムル ・きのこスープ ・メロン	12 ごはん ・五目大豆 ・ワカメの酢の物 ・かぶのみそ汁 ・パイナップル	13 ごまごはん ・あぶたま ・もやしの中華和え ・キャベツのみそ汁 ・キウィフルーツ	14 ごはん ・ハムカツ ・ブロッコリーごま和え ・わかめスープ ・ミニトマト	15 ごはん ・サバのみそ煮 ・ひじき炒り煮 ・すいとん汁 ・オレンジ	16 ごはん ・マーボードーフ ・キャベツ甘酢和え ・幼児牛乳 ・グレープフルーツ
おやつ	・しょうゆだんご ・牛乳	・メロンパン風ラスク ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ストライプゼリー ・せんべい	・お好み焼き ・牛乳	
未満児 主食 副食	18 海の日 	19 ごはん ・オムレツ ・春雨の和え物 ・玉ねぎのみそ汁 ・パイナップル	20 卵ごはん ・鶏のホイル焼き ・みそドレッシングサラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	21 お誕生会 ・うな丼 ・若布の酢みそ和え ・かぶ漬け ・そうめん汁 ・すいか	22 ごはん ・肉豆腐 ・コーンポテトサラダ ・小松菜のみそ汁 ・ミニトマト	23 ごはん ・じゃが芋そぼろ煮 ・玉ねぎカレー炒め ・幼児牛乳 ・オレンジ
おやつ		・小倉蒸しパン ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・アイスクリーム	・ハムサンド ・牛乳	
未満児 主食 副食	25 ごはん ・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・なすのみそ汁 ・パイナップル	26 ごはん ・鶏からあげ ・ごまドレッシングサラダ ・ミネストローネ ・メロン	27 ごはん ・かじきの醤油マヨ ・ピーナッツ和え ・肉団子スープ ・ミニトマト	28 しめじごはん ・なすのミートグラタン ・じゃが芋サラダ ・卵スープ ・グレープフルーツ	29 夕涼み会 ・ごはん ・ベーコンエッグ ・冷しゃぶ ・南瓜のみそ汁 ・キウィフルーツ	30 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・幼児牛乳 ・オレンジ
おやつ	・チーズポテト ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・ナッツクッキー ・牛乳	・ジョア ・せんべい	

★ 水分補給をしよう！ ★

子どもの体の水分量は大人の約60%に対し70～80%であり、大人以上に水分を必要とします。こまめに水分補給しましょう。

★ 水分の取り方！ ★

食事である程度の水分が摂れますので、食事で足りない分を飲み物として補給すると考えてください。

★ 理想的な水分補給時間帯 ★

汗をかく前に飲むようにしましょう。
できれば、朝起きた時と、おやすみ前、お風呂に入る前と後、遊びにでかける前と後などにコップ1杯程度を飲みましょう。

仕上げ磨き

6月の食育活動はむし歯＆歯磨き について動画を活用しながら行いました。子ども自身の歯磨きは安定していないため磨き残しのある場合が多いです。乳歯は大人の歯よりも弱いため、虫歯の大きさもどんどん進行します。大人の歯も生えた当初は硬さが不十分のため、虫歯ができやすい状態です。そういったことから、保護者の方の仕上げ磨きがとても重要になってきます。
7月の食育活動の予定は熱中症・水分補給等を予定しています。

★ どんなものを飲むとよい？ ★

飲み物にはお水、スポーツドリンク、お茶(麦茶)、ジュース、牛乳などがありますが、どんなときに、どんな飲み物を摂ればよいのでしょうか(・・?

○ 適しているもの	お水、麦茶など
△ 場合によってはよいもの（汗をたくさんかいた時・おやつ時など）	2倍に薄めたスポーツドリンク、牛乳など
× 適していないもの	市販のジュース、炭酸ジュースなど

※ スポーツドリンクは、糖分がとても多いので、汗をたくさんかいた時に水で2倍に薄めて飲むようにしましょう。
※ 市販のジュース・炭酸ジュースは、糖分がとても多く、飲みすぎるとビタミン不足になり、夏バテにつながるので、できる限り控えましょう。
※ 牛乳は、骨を丈夫にするカルシウム等豊富な栄養源ですが、たくさん飲むと消化するのに時間がかかり胃腸に負担がかかります。