

# 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	2 ごはん ・ パインとハムのステーキ ・ ソーメン風サラダ ・ 豆腐のみそ汁 ・ グレープフルーツ	3 ごはん ・ カレー ・ マカロニツナサラダ ・ わかめスープ ・ キウイフルーツ	4 ひじきごはん ・ ささみピカタ ・ 玉葱のカレー炒め ・ もやしのみそ汁 ・ パイナップル	5 ごはん ・ 魚の竜田揚げ ・ わかめサラダ ・ 吉野汁 ・ オレンジ	6 ごはん ・ 中華風冷奴 ・ さつま芋サラダ ・ セタスープ ・ メロン ・ セタゼリー	7 ごはん ・ はんぺんのチーズ焼き ・ 豚肉の炒め物 ・ (幼)牛乳 ・ ミニトマト	
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ ヨーグルトパフェ ・ せんべい	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ ストライプゼリー ・ せんべい	・ ☆ジャムサンド ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・ 魚のホイル焼き ・ ひじきのごま和え ・ つくね汁 ・ オレンジ	10 ごはん ・ かに玉 ・ ジャーマンポテト ・ キャベツのみそ汁 ・ キウイフルーツ	11 ごはん ・ なすのグラタン ・ ブロッコリーお浸し ・ きのこのスープ ・ メロン	12 しらすごはん ・ 肉豆腐 ・ 切干サラダ ・ しめたま汁 ・ パイナップル	13 ごはん ・ 春巻き ・ 南瓜の甘煮 ・ 利久和え ・ 凍り豆腐のみそ汁 ・ ミニトマト	14 手作り弁当の日 ・ (幼)牛乳 	
おやつ	・ 黒糖蒸しパン ・ 牛乳	・ 五平もち ・ 牛乳	・ 卵サンド ・ 牛乳	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい		
未満児 主 食 副 食	16 	17 ごはん ・ 中華ローストチキン ・ 拌三糸 ・ 肉団子入り中華スープ ・ グレープフルーツ	18 ごまごはん ・ 枝豆入り卵焼き ・ コーンとポテトのサラダ ・ 南瓜のみそ汁 ・ キウイフルーツ	19 お誕生会  ・ うな丼 ・ 三色サラダ ・ そうめん汁 ・ すいか	20 ごはん ・ 豆腐とひじきのつくね ・ ごま酢キャベツ ・ にらたま汁 ・ ミニトマト	21 ごはん ・ 豚肉のみそ炒め ・ スパゲティソテー ・ (幼)牛乳 ・ オレンジ	
おやつ		・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ 二色団子 ・ 牛乳	・ アイスcream	・ ホットケーキ ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・ あぶたま ・ 切干大根の和風サラダ ・ 豚汁 ・ キウイフルーツ	24 卵ごはん ・ 筑前煮 ・ 青菜和え ・ 大根汁 ・ パイナップル	25 ごはん ・ コロッケ ・ 深山和え ・ 白菜のみそ汁 ・ ミニトマト	26 ごはん ・ 赤魚の煮付け ・ きんぴらごぼう ・ かきたま汁 ・ メロン	27 ごはん ・ ハンバーグ ・ ベジタブルソテー ・ マッシュポテト ・ はんぺんスープ ・ オレンジ	28 夕涼み会  ・ ごはん ・ マーボードーフ ・ キャベツの甘酢和え ・ (幼)牛乳 ・ グレープフルーツ	
おやつ	・ ホットドック ・ 牛乳	・ チーズポテト ・ 牛乳	・ オレンジゼリー ・ せんべい	・ ナッツクッキー ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい		
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・ 炒り豆腐 ・ 胡瓜もみ ・ 豆麩のみそ汁 ・ すいか	31 ごはん ・ ゆで卵ミートソースかけ ・ いんげんのサラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ パイナップル	 <p>熱中症に注意しましょう！ こまめに水分補給をしよう</p>				 <p>今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー：556kcal たんぱく質：20.3g 脂 肪：18.0g</p>
おやつ	・ しょうゆだんご ・ 牛乳	・ 小倉水ようかん ・ 牛乳					

## のどが渴いたら、水を飲もう！

まず、子ども達を外で思い切り体を動かして遊ばせましょう。そして、たくさんの汗をかいてのどがカラカラになったところで、コップ1杯の冷たい水を飲ませてあげてください。(麦茶でもいいですね。とにかく冷たいというのがポイントです。)

『のどが渴いた時に飲む水がおいしいのはからだの水を欲しがっているから』と、体験を通して教えてあげることが、甘い飲み物を控えるためのひとつのステップになるはずです。渴いたのどを潤してくれる冷たい水。きっと今まで知らなかった水のおいしさに気づくことでしょう。

ジュースは特別な日だけ！  
のどが渴いたら水だよ！



## おいしいジュースにご用心！

汗ばむ季節になると、清涼飲料水の出番が多くなります。ジュースや炭酸飲料、スポーツ飲料などの1缶(350ml)には、20g~40gもの砂糖が入っているの、これだけで1日に必要な砂糖の量を超えてしまいます。歯は、pH5.4以下で溶け始めると言われていますが、ジュースなどの甘い飲み物はpH4.0ぐらいと低く、酸性飲料と言われるほど、虫菌を作りやすい飲み物なのです。

特に哺乳ビンに入れたり、缶ごとダラダラ飲ませるのは考え物です。ダラダラと時間をかけて飲むという事は、お口の中が酸性に傾いている時間も長くなるという事ですから、より虫菌になりやすい環境を作っていることになるわけです。