

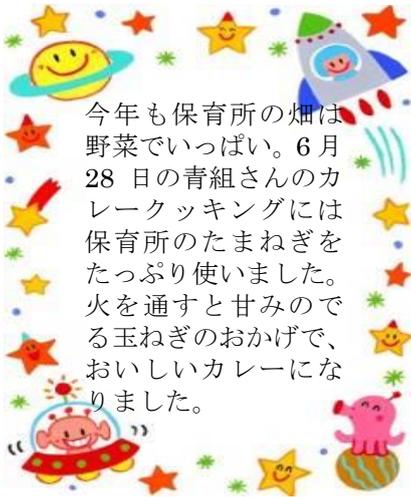


7がつのきゅうしょくだより

2024. 7. 1 郷田保育所

日 曜	きゅうしょく	朝のおやつ (赤組さん)	おやつ3:00
1 月	あつあげのみそいため トマトときゅうりのサラダ	おむすび	こめこむしパン
2 火	あじのなんばんづけ じゃがいものにももの	こめこのパンケーキ	しゃけむすび
3 水	ぶたにくのれいしゃぶふう もずくスープ	ジャムサンド	アスパラのスパゲティ
4 木	とりのスパイシーにこみ もやしのごまあえ	おむすび	おやつはるまき
5 金	おたんじょうかいメニュー	バナナ	キラキラゼリー
6 土	ちゅうかどんぶり かふうきゅうり	こめこのパンケーキ	フルーツヨーグルト
8 月	にくじゃが やさいサラダ	ジャムサンド	のりごまクッキー
9 火	さかなのこうみあげ みそしる	バナナ	ゆでとうもろこし
10 水	おやこうどん すみそあえ	きなごはん	じゃがいもドーナツ
11 木	スタミナどん いそサラダ	ジャムサンド	カステラ
12 金	とりつくね すましじる	こめこのパンケーキ	ピーチケーキ
13 土	とうふチャンプルー コーンサラダ	おむすび	あべかわマカロニ
16 火	さばのこうみあげ りっちゃんのサラダ	ミックスフルーツ	やさいのスティックフライ
17 水	からあげ ポテトサラダ トマトスープ	バナナ	じゃこむすび おしゃぶりこんぶ
18 木	なすとぶたにくのあまからいため バンバンジー	ミックスフルーツ	カルピス チーズパン
19 金	さけフライ とうがんじる	ジャムサンド	ミルクわらびもち
20 土	ぐだくさんのみそしる きゅうりのすのもの	おむすび	きなこホットケーキ
22 月	やさいたっぷりカレー ハワイアンサラダ	こめこのパンケーキ	いちごゼリー
23 火	さかなのちゅうかソース サンスータン	おむすび	フライドさつまいも
24 水	いりどり うざく	ミックスフルーツ	すいか
25 木	ひやしちゅうか なすとひきにくのにももの	こめこのパンケーキ	こまつなのむしパン
26 金	チキンなんばん かぼちゃのスープ	ジャムサンド	ピザ (クッキング)
27 土	マーボーなす カラフルサラダ	クッキー	キャロットジャムサンド
29 月	まめとりにくのトマトに じゃがツナグリル	ももかん	カラフルフルーツ
30 火	さかなのごまあげ ようふうきんぴら	バナナ	コーンむすび
31 水	あげぶたさつぱりソース わかめサラダ	おむすび	かぼちゃクッキー

*7月5日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。
*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつきます。



今年も保育所の畑は野菜でいっぱい。6月28日の青組さんのカレークッキングには保育所のたまねぎをたっぷり使いました。火を通すと甘みのでる玉ねぎのおかげで、おいしいカレーになりました。

今月のエネルギー、タンパク質、塩分の目標量と平均使用量です

	エネルギー kcal	タンパク g	塩分 g
3才以上児	557	22.7	1.3
目標量	574	23	1.6
3才未満児	466	20.1	1.3
目標量	475	19	1.5

暑い夏を乗り切るために ～水分補給を～

2023年、熱中症による救急搬送者が最も多い月は7月でした。熱中症は、高温多湿の環境に長時間いることで、体温調節などがうまくできなかったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりして、体内に熱がこもってしまうことから起こります。水分は食事などに含まれる水分を除いた飲み物で摂取すべき量は、体重 60 kg の成人男性の場合、1日あたり 1200ml とされています。汗をかくと、水分だけでなくナトリウムなどのミネラル（塩分）も一緒に排出されます。そのため、水分補給に真水だけを大量に飲むと、体液中の塩分濃度が薄まります。成人の腎臓の利尿速度は1時間に 960ml と言われているので、1時間に 1000ml 以上の真水を飲むと、めまいやけいれん、嘔吐、意識障害などの症状が現れる危険があります。1日当たりの塩分摂取量の目安は、WHO（世界保健機関）では成人で、1日に 5g 未満を推奨していますので、塩分のとり過ぎには注意が必要ですが、汗をかいたら水分と合わせて塩分（塩タブレット、塩飴、梅干し、塩昆布など）も適量とるとよいでしょう。水分と塩分を上手にとって暑い夏を元気にのりきりましょう。
参考文献：児童育成協会 こどもの栄養 2024、7月号

24日のメニュー「うざく」

今年の夏の土用の丑の日は、7/24 と 8/5 です。土用は季節の変わり目であることから、気温の変化などにより体調を崩しやすい時期です。特に夏の土用は暑さから夏バテしやすい時期と重なるため、体の免疫力を高めるビタミンA、疲労回復効果があるビタミンBが豊富に含まれるうなぎを食べられるようになりました。うざくとは、うなぎときゅうりの酢の物です。名前の由来は、「うなぎ」をザクザク切るから、もしくはきゅうりをザクザク切る音にうなぎの「う」を合わせたからなどと言われています。保育所でもうなぎを提供し、夏バテを吹き飛ばしたいと思います。

