

# 7月 きゅうしよくだより

《 めかみね保育園 》

じめじめと蒸し暑い梅雨から、太陽がサンサンと照りつける本格的な夏を迎えることとなります。こまめな水分補給をして夏バテしないようにしましょう。暑い夏こそ、よく食べ、からだを動かして元気に過ごしてほしいです。



## 今月のテーマ 「上手な水分のとり方」

### 水分はどんな物がよい？

暑くなった体は汗をかくことで、体温を下げていますのでこまめな水分補給が必要です。子ども達に1番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の摂り過ぎになりやすいので気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもなります。上手な水分補給で夏バテ・熱中症予防をしましょう。

### オクラの酢の物（4人分）

オクラ 100g 砂糖 小さじ2  
 ちりめん 25g 酢 大さじ1  
 えのき 25g うすくち 小さじ1強  
 きゅうり 1本  
 人参 20g

- ①オクラは湯がいて輪切りにする
- ②えのき・人参は千切りにし湯がく
- ③ちりめんはさっと湯通しする
- ④きゅうりはスライスし塩もみする
- ⑤ボールに①～④を入れて調味料で和える



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	水	イタリアンハンバーグ コールスローサラダ・くだもの	おかゆ つくねバーグ	牛乳 ビスコ	牛乳 じゃこトースト	
2	木	肉じゃが ごまじゃこサラダ・くだもの	おかゆ じゃが煮	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 手作りプリン	
3	金	チキンナゲット 野菜チャウダー・ゼリー	おかゆ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 ぼたぼた焼き	
4	土	冷製みそラーメン くだもの	にゅうめん くだもの	牛乳 ぼんせん	牛乳 塩パン	
6	月	タイビーエン ひじき煮・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 オールフルーツレーズン	
7	火	ちらし寿司・天の川汁 魚の竜田揚げ・くだもの	雑炊 すまし汁	牛乳 ウエハース	ヨーグルト 星形せんべい	誕生会 & 七夕 ※ごはんはいりません
8	水	夏野菜オムレツ 鶏肉と野菜のごま和え・ゼリー	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 ブルーベリーマフィン	
9	木	マーボー豆腐 キャベツのナムル	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 野菜クッキー	牛乳 バウムクーヘン	交通訓練
10	金	魚のプロバンス風 五目汁	おかゆ 白身魚のおんかけ	牛乳 かぼちゃせんべい	牛乳 チーズトースト	
11	土	冷しうどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ	
13	月	夏野菜カレー マカロニサラダ・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 クッキー	牛乳 あんぱん	
14	火	魚のラタトゥイユ 中華風コーンかき玉・ゼリー	おかゆ 白身魚のトマトソース	牛乳 フランスパン	牛乳 じゃがパン	
15	水	鶏肉のみそマヨ焼き わかめの酢の物	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 かりんとう	牛乳 とうもろこし	
16	木	ポークビーンズ ひじきのマリネ	おかゆ じゃがのトマト煮	牛乳 クラッカー	牛乳 ちんすこう	
17	金	チキンのレモンソース みそ汁・ゼリー	おかゆ 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	
18	土	ハンバーガー 牛乳・くだもの	パン粥 くだもの	牛乳 ぼんせん	牛乳 ビスケット	
20	月	かき玉汁 さつま芋和風サラダ・くだもの	おかゆ さつま芋煮	牛乳 チーズ	牛乳 黒糖豆乳蒸しパン	
21	火	魚のゴマみそ焼き オクラの酢の物	おかゆ 魚の照り煮	牛乳 せんべい	牛乳 水ようかん	
22	水	レンコンバーグ カミカミサラダ	おかゆ つくねバーグ	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 ふかし芋	避難訓練
25	土	ミートソーススパゲティ くだもの	麵のクタクタ煮 くだもの	牛乳 シスコーン	牛乳 スティックパン	
27	月	のっぺい汁 おからサラダ・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 アーモンドトースト	
28	火	じゃこカレー 千切大根サラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 チーズ	牛乳 くるくるソーセージ	
29	水	ハンバーグ 春雨の酢の物・くだもの	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 揚げタコ	夏祭り
30	木	魚のピカタ・ポテト ナポリタン・くだもの	おかゆ 白身魚のおんかけ	牛乳 せんべい	ゼリー クラッカー	
31	金	揚げ鶏のバーベキューソース にら玉みそスープ・ゼリー	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ウエハース	牛乳 ねじりん棒	

