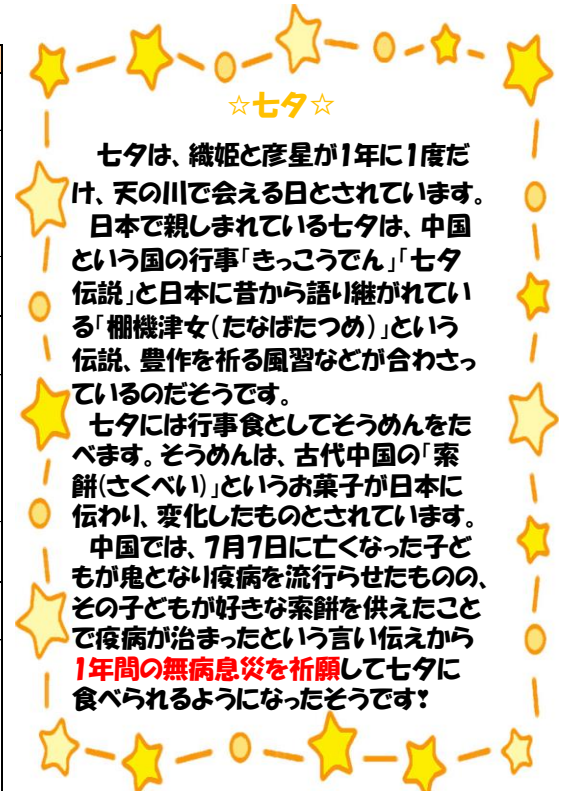


2023年7月分のこんだてひょう

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	<p>蒸し暑い今の季節は体がだるく感じたり食欲がわきにくく 体調を崩しやすくなってしまいます。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？→ <b>ビタミン B1 を含む食材を</b>、、、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミン B群が不足しがち。食事からビタミン B1を補給しましょう。(豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、にんにく等) また、さっぱりとレモンなどで酸味をきかせたり、香辛料を使う など毎日の献立にも食欲がわくような工夫をしたいですね。3食しっかり食事をし、十分な睡眠をとり、暑い夏を 元気に過ごしましょう！</p>					1
昼食						1
午後						1
午前	3	4	5	6	7 七夕	8
昼食	鳥中華そば じゃが芋の炒め物 メロン お茶	ごはん、おくらスープ トマトマーボー豆腐 もやし中華風和え物 バナナ お茶	ごはん、納豆汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とコーンのマヨサラダ オレンジ お茶	ごはん、すまし汁(白菜) とろあじの西京焼き キャベツと油揚げの煮浸し バナナ お茶	天の川ハヤシライス 七夕そうめんカップ 七夕デザート お茶	厚揚げの中華丼 きのこのスープ ブロッコリーのおかか煮 バナナ
午後	牛乳 焼きもちおにぎり	牛乳 しらすチップス	牛乳 あんこスッテクパイ	牛乳 おやつ・ケチャップライス	牛乳 七夕クレープ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	10	11	12	13	14 ゼリーの日	15
昼食	牛ぶっかけうどん 凍り豆腐の煮物(しめじ) バナナ お茶	ごはん、中華スープ 八宝菜 サラダ キウイフルーツ お茶	ごはん、すまし汁 厚揚げと豚肉のみそ煮 切干大根の煮物 パイナップル お茶	ごはん、みそ汁(かぼちゃ) さばの香味マヨ焼き きんぴらごぼう オレンジ お茶	カレーライス・福神漬け オクラと人参の和え物 メロン お茶	しらすごはん 豆腐みそ汁 豚しゃぶサラダ バナナ
午後	牛乳 えびごはん	牛乳 いちごカップケーキ	牛乳 豆乳ももシャーベット	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	17	18	19 カミカミデー	20	21	22
昼食	 海の日	あじのかばやき丼 みそ汁(人参) きゅうりと大根のおかか和え すいか お茶	ごはん、スープ はるさめ炒め いんげんのごま和え オレンジ お茶	ごはん、みそ汁(なす) 鮭レモンバター醤油焼き ひじきの煮物 バナナ お茶	夏野菜カレーライス・福神漬け ブロッコリーゴマドレサラダ キウイフルーツ お茶	豆腐丼 おかず汁 キャベツとさつま揚げ煮 バナナ
午後	牛乳 豆乳ゼリー(小倉)	牛乳 かみかみスナック	牛乳 ちぢみ	牛乳 パイヨーグルト	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	24	25	26	27	28	29
昼食	冷やし中華 じゃが芋のチーズ焼き バナナ お茶	ごはん、みそ汁(わかめ) やみつきカリカリ豚レタス炒め きゅうりのゆかりあえ スイカ お茶	ごはん、わかめスープ 鶏のからあげ(サルサソース風) ほうれん草のお浸し キウイフルーツ お茶	ごはん、みそ汁 たらの磯辺焼き クリーミーポテトサラダ オレンジ お茶	肉巻きおにぎり たこ焼き フランクフルト きゅうりの漬物 焼きトウモロコシ ピーチとアップルのケーキ	豚肉のしょうが焼き丼 豆腐みそ汁 人参とちくわの和え物 バナナ
午後	牛乳 にんじんごはん	牛乳 パン・クロワッサン	牛乳 蒸しパン(小松菜)	牛乳 チョコバナナ風	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	31 誕生日会	<p>7日:七夕 14日:ゼリーの日 19日:カミカミデー 31日:誕生日会(夏祭り風)</p> 			<p>★今月の栄養価★ エネルギー:575Cal たんぱく質:22.1g 脂質:16.9g カルシウム:239g 塩分:1.6g</p>	
昼食	なすミートスパゲティ キャベツ煮(ツナ) キウイフルーツ					
午後	牛乳 焼きおにぎり					



☆七夕☆

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。日本で親しまれている七夕は、中国という国の行事「きっこうでん」「七夕伝説」と日本に昔から語り継がれている「棚機津女(たなぼたつめ)」という伝説、豊作を祈る風習などが合わさっているのだそうです。七夕には行事食としてそうめんを食べます。そうめんは、古代中国の「索餅(さくべい)」というお菓子が日本に伝わり、変化したものとされています。中国では、7月7日に亡くなった子どもが鬼となり疫病を流行させたものの、その子どもが好きな索餅を供えたことで疫病が治まったという言い伝えから1年間の無病息災を祈願して七夕に食べられるようになったそうです！

●水分補給について●

みなさんは、家で何を飲んでいませんか？ジュースを飲みたくなると思いますが、普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。疲れやすくなったり、糖尿病になりやすく、肥満の危険性も高まります。食事にも影響するので注意しましょう。「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しているサインです。のどが渴いたと感じる前に時間を決めて、こまめな水分補給をするように心がけましょう！



