

# 7月 しょくじだより

## R6. 7月 わらべのうち保育園

毎日暑い日が続きます。夏バテしないように、しっかり水分補給とバランスの摂れた食事に心掛けましょう。暑さで子どもたちは、かなり体力を消耗しています。夜は早めに布団に入り、体を休ませてあげましょう。朝早起きをして朝食もしっかり食べ1日のスタートが元気に始まるように生活リズムを見直しましょう。

### 夏場の食事のポイント

・**ビタミンB群を多く含む食品の摂取**…ビタミンB群は糖分をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。**豚肉、うなぎ、レバー、枝豆、胚芽米**といったビタミンBを含む食品を取り入れて、夏の疲れをとりましょう。

・**夏野菜を取り入れて**…旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる体にやさしくておいしい食品です。

### ・いつもと違った風味プラスで食欲増進…

\*チャーハン、肉じゃが、サラダ、スープ、てんぷらの衣などにカレー粉をプラス

\*冷しゃぶ、冷奴、サラダに梅肉・ごま・レモン汁を！

\*スープや煮物に片栗粉でとろみをつけてのどごしよく

### 砂糖の量はどのくらい？

5gのスティックシュガーに換算すると

・100%果汁ジュース…12.5g(2本と1/2本)

(500ml)

・カルピスウォーター…56g (11本)

(500ml)

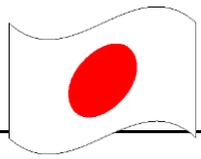
・ポカリスエット …33g (7本)

(500ml)

※一日の砂糖摂取量は野菜や果物をのぞいて25g程度  
ジュースを飲むとあっという間に摂取過多になります。

### 砂糖の摂り過ぎの害

- ①虫歯になる
  - ②胃腸が弱り食欲低下
  - ③体が疲れやすい、イライラする
  - ④集中力・記憶力の低下
  - ⑤糖尿病などの成人病発症
  - ⑥糖分の摂り過ぎによるエネルギー代謝不足
  - ⑦骨の形成に影響 など
- 子どもたちには、お茶や水で水分補給をしましょう。  
身体がつくられる時です。ジュースやアイスは控えましょう。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 鶏肉と夏野菜のさっぱり オクラの胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん アジの南蛮漬け 刻み昆布に みそ汁 フルーツ	ごはん シジミのバター蒸し 豚しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ	冷やしうどん とうもろこし 大豆とあらめのサラダ フルーツ	ごはん 鮭のタンドリー焼 骨ふと和え みそ汁 フルーツ	赤飯 クッキー
たぬきごはん 牛乳	オレンジムース 牛乳	もちもちボンディング 牛乳	中華おこわ お茶	米粉のジャムケーキ 牛乳	
8	9	10	11	12	13
ごはん 白身のムニエル コールスロー ミネストローネ フルーツ	ごはん 松風焼き トマトのツナサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん さばの竜田揚げ オクラの納豆和え みそ汁 フルーツ	ごはん ベーコン醤油豆腐 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のかば焼き 森のサラダ みそ汁 フルーツ	焼きそば せんべい
ずんだもち お茶	米粉のドーナッツ 牛乳	れんこんチーズ 牛乳	ヨーグルト 牛乳	とうもろこしごはん 牛乳	
15	16	17	18	19	20
	ごはん 魚のピザ焼き とうがんそばろに みそ汁 フルーツ	夏野菜カレーライス 切干のはりはり 大豆とじゃこのソテー フルーツ	ごはん 魚のグリル ウリウリサラダ かぼちゃポタージュ フルーツ	ごはん 納豆春巻き にらのナムル みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クラッカー
	メロンパン 牛乳	五平餅 牛乳	ひんやりフルーツ 牛乳	ツナトマトピラフ お茶	
22	23	24	25	26	27
ごはん ギョロツケ かぼちゃのいとこに みそ汁 フルーツ	ごはん 夏野菜の豚巻き いもいもグリル みそ汁 フルーツ	ごはん 豆腐のキッシュ ささみときゅうりの梅あえ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のサワーソース焼き まめまめサラダ みそ汁 フルーツ	マーボー丼 きゅうりの酢の物 はんぺん汁 フルーツ	蒸しパン せんべい
さつま芋のレモン煮 牛乳	チーズポパイケーキ 牛乳	うなぎごはん お茶	チキンライス 牛乳	バースデーポンチ 牛乳	
29	30	31			
ごはん 茄子のみそ炒め ハンサンスー にらスープ フルーツ	ごはん あゆのつかみとり 夏野菜のすだれ けんちん汁 フルーツ	ごはん 鶏のマーマレード焼き トマトのマリネ モロヘイヤスープ フルーツ			
野菜クラッカー 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	パン 牛乳			