

# 7がつきゅうしょくだより

今月は七夕がありますね。今年も七夕メニューに使われているそうめんは市内の玉垣製麺所様から寄贈して頂いたそうめんを使用しています。また30日は土用の丑の日。うなぎを食べるのが有名ですね。他にも「う」のつく食べ物を食べて精をつけ無病息災を祈願するための日でもあります。

## 熱中症と食事と水分

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。

### 夏場の食事について

暑い日が続くと、食が細くなり夏バテしやすくなりますが、熱中症予防には、日頃からバランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりをすることが大切です。

#### ●ビタミンB群とたんぱく質を補給しましょう。

エネルギー代謝に必要なビタミンB群とたんぱく質が不足しないようにしましょう。豚肉、豆類、雑穀は、ビタミンB群が豊富でたんぱく源にもなりますので、上手に取り入れましょう。

#### ●夏野菜を食べましょう。

夏野菜を食べて水分やビタミン類を補給しましょう。食欲アップには料理の見た目も大切です。カラフルな夏野菜を取り入れて彩りよく仕上げましょう。

#### ●冷たいものとり過ぎに気をつけましょう。

アイスやジュースなど冷たいものをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがありますので注意しましょう。

### 水分補給について

#### ●子どもが必要とする水分量

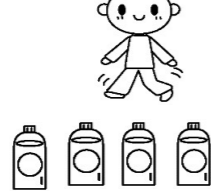
子どもは大人よりも水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。そのため、子どもは大人に比べて水分不足になりやすくなります。



8kgの乳児  
1200ml



16kgの幼児  
1600ml



26kgの小学生  
2080ml



50kgの大人  
2500ml

乳児：体重1kg当たり150ml  
幼児：体重1kg当たり100ml  
学童：体重1kg当たり80ml  
大人：体重1kg当たり50ml

#### ●水分はこまめに、甘いものでなく水かお茶、一度にたくさん飲まない！

令和5年7月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前(未満児)	バナナ	麦茶 ポーロ	冷凍みかん	ヨーグルト	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・がんもどきの きのこあんかけ ・豚肉ときゅうりの 中華和え ・牛乳	・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	・ごはん ・夏野菜たっぷり 魚マーボー ・粉ふき芋 ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・ごま酢和え ・みそ汁	【七夕メニュー】 ・七夕そうめん ・星型コロケ ・コーンサラダ ・牛乳	
午前(未満児)	すいか	手作りゼリー	冷凍りんご	ヨーグルト	せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・豆腐のえび あんかけ ・パンサンスー ・牛乳	・ごはん ・オクラ納豆 ・かぼちゃの天ぷら ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐の カレー炒め ・きゅうりとトマトの 中華和え ・牛乳	・ごはん ・魚のフライ ・糸うりの酢の物 ・みそ汁	お弁当の日	
午前(未満児)		ヨーグルト	冷凍みかん	手作りゼリー	麦茶 せんべい	せんべい
昼食		・ごはん ・ひまわり蒸し ・ブロッコリーおひたし ・みそ汁	・ごはん ・なすの 柳川風煮 ・カラフルピーンズ ・牛乳	・ごはん ・魚の西京焼き ・マカロニサラダ ・みそ汁	【お誕生会】 ・ビビンバ ・鶏肉のから揚げ ・ナムル ・牛乳 ・カステラケーキ	【お泊り保育】 ・カレーライス ・コーンサラダ ・麦茶 ・すいか
午前(未満児)	麦茶 せんべい	ヨーグルト	メロン	麦茶 ふかしもち	バナナ	せんべい
昼食	【終業日】 ・夏野菜の ドライカレー ・糸うりの フルーツなます ・牛乳	・ごはん ・魚のバーベキュー ソース ・ひじきと枝豆の 炒め酢 ・みそ汁	・ごはん ・厚揚げの チリソース ・夕顔のそぼろ煮 ・牛乳	・ごはん ・魚の薬味ソース ・カリコキゅうり ・みそ汁	・ごはん ・バンバンジー ・ラトウイユ ・牛乳	
午前(未満児)	すいか	【旬の食材クイズ】 Q1. すいかの一番甘い部分はどこ？ ①タネの周り ②中心 ③皮の近く				
昼食	・ごはん ・塩肉じゃが ・ブロッコリーの カレー炒め ・牛乳	Q2. 夏野菜といえばピーマン。なるべく苦くないピーマンを探すには ピーマンのどこをみればよい？ ①ヘタ ②色 ③大きさ				

★ 献立や食材が変更になる場合があります。



# 献立表

2023/7月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 (月)	ごはん がんとどきのきのこあん 豚肉ときゅうりの中華和え 牛乳	439(395) 17.0(14.1) 15.3(12.3) 1.1(0.8)	米・料理酒 三温糖・片栗粉 ごま油	がんとどき・豚肉・ごま 牛乳	えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん ○バナナ	○バナナ ●せんべい
4 (火)	ごはん 豆腐のチーズ焼き ポテトサラダ みそ汁	414(362) 15.3(12.4) 12.8(10.4) 1.1(0.9)	米・油 マヨネーズ じゃがいも ●粉ゼラチン	豆腐・チーズ・ハム 油揚げ・煮干しだし ●粉ゼラチン	にんじん・きゅうり なす・えのきたけ	○麦茶 ○ポーロ ●手作りゼリー
5 (水)	ごはん 夏野菜たっぷり魚マーボー 粉ふき芋 牛乳	441(380) 18.1(16.2) 10.3(8.3) 0.8(0.6)	米・片栗粉・油 三温糖・ごま油 じゃがいも ●米	タラ・豚ひき肉・牛乳	にんじん・なす・ズッキーニ コーン・トマト・にんにく しょうが・あおのり ○冷凍みかん ●mixベジタブル	○冷凍みかん ●おにぎり
6 (木)	ごはん 卵焼き ごま酢和え みそ汁	375(347) 16.1(15.9) 9.8(7.9) 1.1(1.1)	米・三温糖 ごま油・油	卵・いか・豆腐 煮干しだし ○ヨーグルト	わかめ・キャベツ・きゅうり にんじん・オクラ たまねぎ	○ヨーグルト ●せんべい
7 (金)	七夕そうめん 星型コロッケ コーンサラダ 牛乳	398(378) 13.2(11.3) 15.9(15.8) 1.9(1.6)	そうめん・油 三温糖 星型コロッケ	卵・いか・豆腐・牛乳 かつお・昆布だし	オクラ・トマト・きゅうり キャベツ・コーン・にんじん	○麦茶 ○せんべい ●せんべい
10 (月)	ごはん 豆腐のえびあんかけ パンサンスー 牛乳	434(370) 19.0(15.6) 11.3(9.1) 1.1(0.9)	米・はるさめ・油 ごま油 ●米	豆腐・えび・卵・いりごま 牛乳	たけのこ・しいたけ グリーンピース・きゅうり キャベツ ○すいか	○すいか ●おにぎり
11 (火)	ごはん オクラ納豆 かぼちゃの天ぷら みそ汁	408(358) 14.6(12.1) 9.7(7.9) 0.5(0.4)	米・薄力粉・油 ごま油 じゃがいも ○三温糖	納豆・豚肉・いりごま 煮干しだし ○粉ゼラチン	オクラ・かぼちゃ・かぶ にんじん・たまねぎ	○手作りゼリー ●せんべい
12 (水)	ごはん 高野豆腐のカレー炒め きゅうりとトマトの中華和え 牛乳	418(384) 17.9(14.5) 12.4(10.0) 1.0(0.8)	米・油・ごま油 三温糖 ●薄力粉・三温糖 バター・パーキングパウダー	高野豆腐・豚ひき肉 ツナ・チーズ・ごま 牛乳	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく しょうが・トマト・きゅうり しめじ ○冷凍りんご ●コーン	○冷凍りんご ●コーン蒸しパン
13 (木)	ごはん 魚のフライ 糸うりの酢の物 みそ汁	401(368) 16.8(16.5) 11.6(9.4) 1.1(1.0)	米・油・パン粉 薄力粉	ししゃも(未→タラ) 卵・豆腐・煮干しだし ○ヨーグルト	糸うり・きゅうり・にんじん こまつな	○ヨーグルト ●せんべい
14 (金)	お弁当の日					○せんべい ●せんべい
17 (月)	海の日					
18 (火)	ごはん ひまわり蒸し ブロッコリーおひたし みそ汁	385(355) 15.8(15.6) 6.8(5.6) 1.2(1.1)	米・パン粉 料理酒・片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉・豆腐・卵 かつお節・油揚げ ○ヨーグルト	長ネギ・しょうが・コーン ブロッコリー・にんじん キャベツ	○ヨーグルト ●せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 (水)	ごはん なすの柳川風煮 カラフルビーンズ 牛乳	450(383) 19.2(15.7) 12.2(9.8) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 こんにやく ●米	豚肉・卵・大豆・牛乳	なす・ごぼう・たまねぎ グリーンピース・にんじん コーン ○冷凍みかん ●mixベジタブル	○冷凍みかん ●おにぎり
20 (木)	ごはん 魚の西京焼き マカロニサラダ みそ汁	410(357) 15.8(12.9) 11.2(9.0) 0.8(0.6)	米・三温糖 マヨネーズ マカロニ ○三温糖 ●白玉	鯖(未→タラ)・油揚げ ○粉ゼラチン ●粉チーズ 煮干しだし	きゅうり・にんじん・コーン なす・えのきたけ	○手作りゼリー ●もちもち チーズパン
21 (金)	ビビンバ 鶏肉のから揚げ ナムル・牛乳 カステラケーキ	490(422) 18.8(15.7) 16.7(13.4) 1.0(1.0)	米・三温糖・油 料理酒・片栗粉 カステラ	ツナ・しらす干し・卵 鶏肉・牛乳・生クリーム	にんにく・もやし・きゅうり にんじん・しょうが・メロン	○麦茶 ○せんべい ●麦茶 ●せんべい
22 (土)	カレーライス コーンサラダ お茶・すいか					○せんべい
24 (月)	夏野菜のドライカレー 糸うりのフルーツなます 牛乳	464(401) 14.7(12.4) 8.7(7.1) 1.6(1.4)	米・油・じゃがいも 薄力粉・三温糖 ●三温糖	豚ひき肉・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ オクラ・にんじん・かぼちゃ パイン缶・もも缶・みかん缶 糸うり	○麦茶 ○せんべい ●手作りゼリー
25 (火)	ごはん 魚のBBQソース ひじきと枝豆の炒め酢 みそ汁	372(344) 17.1(16.7) 8.8(7.2) 0.9(0.9)	米・三温糖・油	鯖(未→タラ)・豆腐 煮干しだし ○ヨーグルト	にんにく・しょうが・ひじき にんじん・枝豆・コーン チンゲン菜・しめじ	○ヨーグルト ●せんべい
26 (水)	ごはん 厚揚げのチリソース 夕顔のそぼろ煮 牛乳	484(408) 17.6(14.6) 15.5(12.5) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ごま油・片栗粉 ●米・バター	生揚げ・豚ひき肉 牛乳 かつお・昆布だし	たまねぎ・なす・にんじん 長ネギ・コーン・ズッキーニ 夕顔	○メロン ●おにぎり
27 (木)	ごはん 魚の薬味ソース カリコリきゅうり みそ汁	421(367) 22.4(18.5) 12.4(10.0) 1.4(1.3)	米・三温糖 ごま油 ○じゃがいも	鯖(未→タラ)・ごま 煮干し	長ネギ・にんじん・きゅうり ニラ・もやし・コーン	○麦茶 ○フライドポテト ●せんべい
28 (金)	ごはん パンバンジー ラトウイユ 牛乳	396(360) 17.0(14.1) 9.8(7.9) 1.2(1.0)	米・ごま油 三温糖	鶏肉・ごま・牛乳	きゅうり・にんじん・もやし なす・ズッキーニ・たまねぎ パプリカ・トマト ○バナナ	○バナナ ●せんべい
31 (月)	ごはん 塩肉じゃが ブロッコリーカレー炒め 牛乳	435(370) 11.7(9.7) 13.1(10.6) 0.8(0.7)	米・油・三温糖 片栗粉 じゃがいも しらたき	豚肉・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・コーン ○すいか	○すいか ●せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
<b>当園での目標量</b>	<b>392</b>	<b>16.2</b>	<b>10.9</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>	<b>374</b>	<b>14.4</b>	<b>9.7</b>	<b>0.9</b>
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
<b>当園での目標量</b>	<b>393</b>	<b>16.3</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>	<b>423</b>	<b>16.7</b>	<b>11.8</b>	<b>1.1</b>

Q1. A→2. 中心 すいかの実際の外側から内側に向かってだんだん甘くなっていき、スイカの中心が一番甘くなるようになっていきます。

Q2. A→1. へた ピーマンのへたをよく見ると五角形、六角形の形をしています。このへたの角が多いほど栄養がたっぷり入って甘いのある  
ピーマンの証。ピーマンが苦手な人はへたが六角形のピーマンを探してみるといいかもしれません。