

# 7月 しょくじだより

## R3. 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)

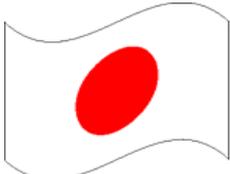
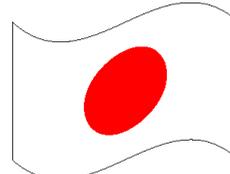
・ポカリスエット …33g (7本)  
(500ml)

※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つ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
			ごはん 鶏のさっぱりソース 小松菜ツナ和え みそ汁 フルーツ	ごはん マーボナス バンサンスー 中華スープ フルーツ	ヨーグルト  クッキー
5	6	7	8	9	10
ごはん 豚とかぼちゃの炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ レーズンスコーン 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き こんにやくサラダ すまし汁 フルーツ フルーツようかん 牛乳	ごはん 中華風豆腐 とうがんそぼろ煮 みそ汁 フルーツ ゴマだんご 牛乳	ごはん アジのソースフライ みずなのサラダ きのこスープ フルーツ 枝豆おにぎり お茶	ごはん 豆腐のキッシュ オクラ納豆 みそ汁 フルーツ 夏野菜スパゲティ 牛乳	蒸しパン  せんべい
12	13	14	15	16	17
ごはん イワシのネギ焼き 夏野菜のすだれ みそ汁 フルーツ 高野ピラフ 牛乳	ごはん 厚揚げの卵とじ まக்குろくろすけサラダ みそ汁 フルーツ レモンラスク 牛乳	ごはん チーズミートなす 大豆五目煮 コーンスープ フルーツ 豆乳ココア 牛乳	そうめん とうもろこし 鶏のマーマレード焼き フルーツ 鯖缶おにぎり お茶	ごはん 魚の甘酢あんかけ きんぴら モロヘイヤスープ フルーツ バースデーパン 牛乳	ホットケーキ  クラッカー
19	20	21	22	23	24
ごはん レバーのから揚げ たたききゅうり みそ汁 フルーツ チヂミ 牛乳	夏野菜カレーライス 大豆ゴマネーズ 刻み昆布煮 フルーツ ひんやりフルーツ 牛乳	ごはん サバのゴマみそ焼き 梅和え とうがんスープ フルーツ とうもろこしごはん お茶			クッキー  せんべい
26	27	28	29	30	31
ごはん 鮭のパン粉焼き トマトのマリネ レタススープ フルーツ カルシウムおにぎり お茶	ごはん ゴーヤーチャンプルー 豆豆サラダ みそ汁 フルーツ オートミールクッキー 牛乳	ごはん 焼きシヤモ 冷しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ うなぎごはん お茶	親子丼 大根サラダ じゃがいも煮 フルーツ ウインナードッグ お茶	ごはん 納豆春巻き ナムル トマト卵スープ フルーツ ヨーグルトゼリー 牛乳	みるくもち  おかき

7月10日は、納豆の日です。納豆は、カルシウムやビタミンはもちろん良質なたんぱく質を含んでいます。脳の形成に必要な必須アミノ酸のリジンを含んでいます。手軽に食べられるので、朝食にどうぞ。保育園では毎月納豆や大豆を使ったメニューをたくさん入れています。