

# 7月 しょくじだより

## R5. 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。  
身体がつくられる時です。ジュースやアイスは控えま

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
ごはん 鯖のごまみそ焼き きゅうりの酢の物 すまし汁 フルーツ	ごはん 中華風豆腐 切干ナポリタン モロヘイヤスープ フルーツ	ごはん 魚のケチャップあえ 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ	そうめん 鶏の照り焼き とうもろこし フルーツ	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 水菜のサラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ  クッキー
紅茶クッキー 牛乳	夏果物 牛乳	冷やし中華 牛乳	カレーピラフ お茶	冷やしぜんざい 牛乳	
10	11	12	13	14	15
ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ スープ フルーツ	ごはん 魚のマリネ いんげん胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん とんじかがバーグ オクラ納豆 みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のサワーソース焼き じゃが芋のきんぴら そうめんスープ フルーツ	ごはん タンドリーチキン こうもりサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ	五平餅  せんべい
ミルクサブレ 牛乳	スイカ 牛乳	きのおこわ お茶	米粉蒸しパン 牛乳	塩焼きそば 牛乳	
17	18	19	20	21	22
	ごはん イワシのネギ焼き 小松菜のおかか和え みそ汁 フルーツ	ごはん 納豆春巻き ごぼうの煮しめ みそ汁 フルーツ	夏野菜カレーライス 切干ゴマ酢あえ 煮豆 フルーツ	ごはん 魚の塩こうじ焼き ポテトサラダ トマトとレタスのスープ フルーツ	みたらし団子  クラッカー
	高野のピラフ お茶	ミートスパゲッティ 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳	ヨーグルトゼリー お茶	
24	25	26	27	28	29
ごはん 鮭のパン粉焼き トマトとズッキーニのマリネ みそ汁 フルーツ	ごはん ゴーヤーチャンプルー 春雨の中華サラダ わかめスープ フルーツ	ごはん 魚の山焼焼き パプリカのポン酢ソテー みそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉のバターレモン炒め レタスのサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ごはん さばの竜田揚げ ささみときゅうりの梅和え みそ汁 フルーツ	蒸しパン  せんべい
ゴマじゃこポッキー 牛乳	ずんだもち 牛乳	パースデーフルーツ 牛乳	ゴマ団子 牛乳	ひんやりフルーツ 牛乳	
31					7月1日
ごはん 厚揚げステーキ 長いもの梅煮 みそ汁 フルーツ うなぎごはん お茶					みるくもち  おかき

◎7月に予定しておりましたアユのつかみ取りは、8月に行います。