

7月予定献立表



竹駒保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|--|---|--|--|--|
| 以上児 副食 | | | 1 ・豚肉の柳川もどき ・胡瓜もみ ・じゃが芋の味噌汁 ・パイナップル | 2 ・茄子のミートグラタン ・ブロッコリーお浸し ・チンゲン菜のスープ ・キウイフルーツ | 3 ・かつお甘露煮 ・青菜のピーナツ和え ・すいとん汁 ・グレープフルーツ | 4 ・カレー ・スパゲティーサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト |
| おやつ | | | ・チーズ入パンケーキ ・牛乳 | ・三色ゼリー ・せんべい | ・フルーツサンド ・牛乳 | |
| 以上児 副食 | 6 ・魚のホイル焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・なめこ汁 ・オレンジ | 7 七夕まつり ・中華風冷奴 ・さつまいもサラダ ・七夕スープ ・メロン ・七夕ゼリー | 8 ・焼きイカ ・じゃが芋サラダ ・肉団子入り中華スープ ・キウイフルーツ | 9 ・野菜ロール ・切干サラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト | 10 ・あぶたま ・もやしの中華和え ・お芋の団子汁 ・パイナップル | 11 手作り弁当の日 ・牛乳 |
| おやつ | ・蒸しパン ・牛乳 | ・ナッツクッキー ・牛乳 | ・二色だんご ・牛乳 | ・フルーツヨーグルト ・せんべい | ・豆銀糖 ・牛乳 | |
| 以上児 副食 | 13 ・豆腐とひじきのつくね ・カニの酢の物 ・かぶの味噌汁 ・メロン | 14 ・小魚と大豆の炒り煮 ・利休和え ・あさりと南瓜のシチュー ・オレンジ | 15 ・赤魚の野菜あんかけ ・いんげんのきんぴら ・にらたま汁 ・グレープフルーツ | 16 お誕生会 ・うな丼 ・三色サラダ ・カブの漬物 ・そうめん汁 ・すいか | 17 ・厚焼き卵 ・イカの酢味噌和え ・煮豆 ・つくね汁 ・キウイフルーツ | 18 ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・青菜の味噌汁 ・バナナ |
| おやつ | ・二色サンド ・牛乳 | ・かまもち ・牛乳 | ・スイートポテト ・牛乳 | ・アイス | ・五平もち ・牛乳 | |
| 以上児 副食 | 20 海の日 ・魚の味噌焼き ・ひじきサラダ ・若布スープ ・メロン | 21 ・ミートローフ ・そうめん風サラダ ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト | 22 ・魚の味噌焼き ・ひじきサラダ ・若布スープ ・メロン | 23 ・生姜焼き ・ポテトサラダ ・ささみスープ ・オレンジ | 24 夕涼み会 ・天ぷら ・大根なます ・しめたま汁 ・キウイフルーツ | 25 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト |
| おやつ | ・フルーツゼリー ・せんべい | ・さつまいも素揚げ ・牛乳 | ・利休まんじゅう ・牛乳 | ・ジョア ・せんべい | | |
| 以上児 副食 | 27 ・ピーマンの肉詰め ・カレー風味サラダ ・ほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ | 28 ・枝豆入り卵焼き ・コーンとポテトのサラダ ・油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ | 29 ・つくね焼き ・若布の煮物 ・五目ラーメン ・パイナップル | 30 ・鶏肉のマリネ ・チーズサラダ ・キャベツのスープ ・メロン | 31 ・筑前煮 ・チンジャオロース ・茄子の味噌汁 ・オレンジ | |
| おやつ | ・プチパン ・牛乳 | ・醤油だんご ・牛乳 | ・きな粉揚げパン ・牛乳 | ・ごまプリン ・せんべい | ・キャロットケーキ ・牛乳 | |

のどがかわいたら、水を飲もう！

まず、子ども達を外で思い切り体を動かして遊ばせましょう。そして、たくさんの汗をかいてのどがカラカラになったところで、コップ1杯の“冷たい水”を飲ませてあげてください。



(麦茶でもいいですね。
とにかく冷たいというのがポイントです。)



渴いたのどを潤してくれる冷たい水。
きっと今まで知らなかった水のおいしさに気づくことでしょう。

ジュースは特別な日だけ！
のどが渴いたら水だよ。



『のどが渴いた時に飲む水がおいしいのは、からだの水を欲しがっているから』と、体験を通して教えてあげることが、甘い飲み物を控えるためのひとつのステップになるはずです。

おいしいジュースにご用心！

汗ばむ季節になると、清涼飲料水の出番が多くなります。ジュースやコーラ、スポーツ飲料などの1缶(350ml)には、20g~40g(角砂糖にすると5~10個分程度)もの砂糖が入っているため、これだけで1日に必要な砂糖の量を超えてしまいます。歯は、pH5.4以下で溶け始めると言われていますが、ジュースなどの甘い飲み物はpH4.0ぐらいと低く、酸性飲料と言われるほど、虫歯を作りやすい飲み物なのです。

特に哺乳ビンに入れたり、缶ごとだらだら飲ませるのは考えものです。

だらだらと、時間をかけて飲むということは、お口の中が酸性に傾いている時間も長くなるということですから、より虫歯になりやすい環境を作っていることになるわけです。

