

7月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	 <p>熱中症に注意しましょう!</p>  <p>こまめに水分補給をしよう</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>今月予定給与栄養量</p> <p>エネルギー：533kcal</p> <p>たんぱく質：19.4g</p> <p>脂 肪：18.0g</p> </div> 					1 ごはん ・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						
未満児 主 食 副 食	3 ごはん ・魚の照り焼き ・ピーナツ和え ・五目スープ ・グレープフルーツ	4 ごはん ・春巻き ・胡瓜もみ ・もやしの味噌汁 ・パイナップル	5 ごはん ・炒り鶏 ・ブロッコリーサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	6 ひじきごはん ・枝豆入り卵焼き ・コーンポテトサラダ ・花麩のすまし汁 ・オレンジ	7 ごはん ・中華風冷奴 ・ポテトサラダ ・七夕スープ ・七夕ゼリー ・メロン	8 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・フライドポテト ・牛乳	・ストライプゼリー ・せんべい	・ナッツクッキー ・牛乳	・焼きそばパン ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	10 ごはん ・魚のホイル焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ	11 ごはん ・野菜ロールカツ ・切干サラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト	12 しめじごはん ・厚焼き卵 ・いかと若布の酢味噌和え ・煮豆 ・お芋のだんご汁 ・パイナップル	13 ごはん ・茄子の ミートグラタン ・キャベツのごま和え ・ワカメの味噌汁 ・メロン	14 ごはん ・豆腐入りつくね ・カニの酢の物 ・茄子の味噌汁 ・ミニトマト	15 ごはん ・変わり納豆 ・青菜としめじの お浸し ・にらたま汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・レアチーズ ・ビスケット	・ギョーザピザ ・牛乳	・白玉だんご黒蜜かけ ・牛乳	・二色サンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	17 海の日  	18 ごはん ・魚のムニエル ・ソーメンサラダ ・つくね汁 ・ミニトマト	19 ごはん ・天ぷら ・大根なます ・凍り豆腐の清汁 ・パイナップル	20 お誕生会  ・うな丼 ・アスパラサラダ ・カブ漬け ・そうめん汁 ・すいか	21 ごまごはん ・ピーマンの肉詰め ・もやしのナムル ・卵スープ ・グレープフルーツ	22 ごはん ・マーボー豆腐 ・拌三糸 ・すまし汁 ・オレンジ
おやつ		・ひじきせんべい ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・アイスクリーム	・カルピスゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	24 ごはん ・ベーコンエッグ ・もやしとピーマンの 中華和え ・大根汁 ・パイナップル	25 ごはん ・小魚佃煮 ・大豆サラダ ・コロコロポテト ・あさりと南瓜のシチュー ・グレープフルーツ	26 しらすごはん ・高野豆腐の卵とじ ・深山和え ・カブの味噌汁 ・メロン	27 ごはん ・生姜焼き ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ	28 夕涼み会 ・ごはん ・南瓜コロッケ ・ごま酢キャベツ ・春雨スープ ・ミニトマト	29 ごはん ・ハムピカタ ・にらと挽肉の 卵とじ ・凍り豆腐の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・醤油だんご ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	31 卵ごはん ・鶏肉のマリネ ・三色サラダ ・カレー汁 ・メロン	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center; color: blue;">のどが渴いたら、水を飲もう!</h2> <p style="text-align: center;">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た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”を飲ませてあげて下さい。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">ジュースは特別な日だけ! のどが渴いたら水だよ!</p> </div> </div>				
おやつ	・甘食 ・牛乳					

(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事でしょう。

『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よ。



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。ジュースや炭酸飲料、スポーツ飲料などの1缶(350ml)には、20g~40gもの砂糖が入っているので、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、缶ごとダラダラ飲ませるのは考え物です。

ダラダラと時間をかけて飲むという事は、お口の中が酸性に傾いている時間も長くなるという事ですから、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。

