

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。

