



梅雨明けが近づいてき、だんだんと暑い日が増えてくるころになりました。急に暑くなり体が暑さに慣れておらず、体調を壊しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにし、熱中症対策を心がけましょう。



水分補給を見直してみよう！

こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。

それは大人では体重の60%、乳幼児では70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

水分補給のポイント

- ☆のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を！
- ☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと！
- ☆清涼飲料水（ジュース・コーヒー）の飲みすぎに注意！



～今月は「わかめ(海藻類)」と「やさい」についてお伝えします～

わかめ(海藻類)

海藻は「sea vegetable (海の野菜)」と言われる程、栄養豊富で低カロリーであり、和食によく使われることから日本人にはなじみの深い食材です。海藻には食物繊維、カルシウム、カリウムが豊富に含まれており糖尿病、骨粗しょう症、脳卒中などの生活習慣病予防に効果的です。

またビタミン類も豊富なので美肌効果や便秘改善にも期待ができる食材です。定番のわかめやおおさのお味噌汁や夏になるとサッパリ食べられる酢の物などがおすすめです。



やさい

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などのたくさんの種類の栄養素が含まれており、さまざまな栄養素を一度に摂ることができます。

また、焼く・煮る・揚げる・生で食べるなどの食べ方ができます。野菜が苦手でも調理法を工夫するとおいしく食べることができるかもしれません。今が旬のトマト・レタス・きゅうり・ピーマン・ナス・トウモロコシなどは、体に水分を補い、利尿作用もあるので体から熱を出して、体を冷やしてくれる働きもあり、熱中症対策にもおすすめです。



| 日 | 曜 | 朝のおやつ | お昼ごはん | 3時のおやつ | 主な材料 |
|----|---|-------------|---|--------------------|---|
| 1 | 木 | せんべい | 玄米ごはん 茄子入り豚汁 ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 | オレンジ 棒チーズ | 玄米 鰹昆布だし 豚肉 人参 茄子 南瓜 糸コン ししゃも 青のり きゅうり わかめ もやし オレンジ 棒チーズ |
| 2 | 金 | 牛乳 クラッカー | 玄米ごはん 冬瓜とニラの中華スープ 鶏肉のレモン塩麴唐揚げ 夏野菜のちりめんかけ | すいか | 玄米 鰹昆布だし 春雨 ニラ 冬瓜 人参 鶏肉 レモン 塩麴 トマト きゅうり しらす すいか |
| 3 | 土 | 昆布 | カレーうどん レタスのサラダ 大豆の煮物 | ヨーグルト ビスケット | うどん麺 鰹昆布だし カレールー 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ レタス トマト きゅうり 大豆 ヨーグルト ビスケット |
| 5 | 月 | ふかし芋 | 玄米ごはん 豆腐のすまし汁 夏野菜の味噌炒め 切干大根のハリハリ漬け | ミルクココア 手作り麩菓子 | 玄米 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 豚肉 茄子 ビーマン 人参 糸コン ごま油 切干大根 きゅうり ゆかり 脱脂粉乳 麩 オリーブ油 |
| 6 | 火 | 牛乳 いりこ | 玄米ごはん さつま芋の味噌汁 ホキのカレー天ぷら 野菜の焼き浸し | 豆腐のブラマンジェ クラッカー | 玄米 鰹昆布だし さつま芋 えのき わかめ 小葱 ホキ カレー粉 南瓜 オクラ トマト 牛乳 豆腐 生クリーム レモン クラッカー |
| 7 | 水 | バナナ | ✪誕生日会✪ トマトピラフ すまし汁 鶏肉の彩り野菜あんかけ 揚げなすの中華浸し | 七夕ゼリー 棒チーズ | 玄米 トマト ちくわ パセリ 鰹昆布だし 麩 わかめ 小葱 鶏肉 ズッキーニ ビーマン とうもろこし 枝豆 茄子 オクラ パイン缶 |
| 8 | 木 | せんべい | 玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 茄子のカレートマト煮 中華きゅうり | 飲むヨーグルト 枝豆 | 玄米 鰹昆布だし 厚揚げ 人参 わかめ 鶏肉 茄子 玉ねぎ トマト ズッキーニ カレー粉 きゅうり しらす 生姜 脱脂粉乳 牛乳 枝豆 |
| 9 | 金 | ビスケット | 玄米ごはん ニラのごま味噌汁 ホキの煮付け 納豆和え | 茄子入り中華まん | 玄米 鰹昆布だし ニラ 人参 もやし すりごま ホキ 生姜 納豆 きゅうり オクラ わかめ 大葉 梅干し 薄力粉 春雨 椎茸 おから |
| 10 | 土 | 昆布 | パン2種 野菜スープ レタスの昆布和え 棒チーズ | 牛乳 せんべい | パン(卵・乳不使用) 鰹昆布だし 南瓜 人参 鶏肉 玉ねぎ レタス ニラ もやし 塩昆布 棒チーズ 牛乳 せんべい |
| 12 | 月 | せんべい | 玄米ごはん 南瓜の味噌汁 厚揚げの香味焼き 酢の物 | ミルク コーン入りケーキ | 玄米 鰹昆布だし 南瓜 油揚げ 小松菜 厚揚げ 深葱 生姜 ごま きゅうり わかめ レタス 人参 かつお節 脱脂粉乳 薄力粉 コーン |
| 13 | 火 | 牛乳 いりこ | 玄米ごはん キャベツの味噌汁 ホキのカレー塩麴焼き レタスのお浸し | フルーツボンチ クラッカー | 玄米 鰹昆布だし キャベツ 玉ねぎ わかめ ホキ カレー粉 塩麴 レタス 人参 もやし すいか キウイ みかん缶 桃缶 パイン缶 |
| 14 | 水 | ビスケット | 雑穀入り玄米ごはん 豆腐のすまし汁 マーボー茄子 寒天入り酢の物 | バナナヨーグルト 昆布 | 玄米 十六穀米 鰹昆布だし 豆腐 人参 小葱 豚肉 椎茸 深葱 茄子 ごま油 きゅうり トマト わかめ 棒寒天 ヨーグルト バナナ 昆布 |
| 15 | 木 | バナナ | 玄米ごはん 夏野菜のごま味噌汁 夏野菜と白身魚のふんわり焼き きゅうりの昆布和え | ミルク 手作りカレーパン風 | 玄米 鰹昆布だし いんげん 人参 オクラ 南瓜 すりごま 白身魚 豆腐 コーン 枝豆 人参 大葉 きゅうり 塩昆布 脱脂粉乳 ひき肉 |
| 16 | 金 | 手作り麩菓子 | 玄米ごはん おくらの味噌汁 高野豆腐のごま煮 納豆和え | チーズ焼きおにぎり | 玄米 鰹昆布だし おくら 油揚げ 水菜 さつま芋 高野豆腐 練りごま 茄子 納豆 人参 わかめ きゅうり 削り節 チーズ |
| 17 | 土 | 棒チーズ | 冷やしそうめん 南瓜のチーズ焼き 金時豆の煮豆 | 牛乳 せんべい | 鰹昆布だし そうめん 椎茸 油揚げ トマト オクラ 大葉 南瓜 金時豆 牛乳 せんべい |
| 19 | 月 | せんべい | 玄米ごはん 夏野菜の味噌汁 鮭のチーズパン粉焼き わかめとじゃこの酢の物 | すいか | 玄米 鰹昆布だし 南瓜 茄子 冬瓜 いんげん 鮭 ホキ 塩麴 パン粉 パセリ きゅうり 春雨 わかめ しらす もやし 人参 すいか |
| 20 | 火 | ビスケット | 玄米ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉と夏野菜の焼き浸し じゃが芋の中華風炒め物 | ミルク チーズ蒸しパン | 玄米 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 茄子 じゃが芋 人参 厚揚げ ニラ もみ海苔 削り節 脱脂粉乳 チーズ |
| 21 | 水 | 牛乳 昆布 | 雑穀入り玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 ホキのレモン塩麴焼き ひじきの炒め煮 | のり入りゆかりおにぎり | 玄米 十六穀米 鰹昆布だし 厚揚げ わかめ もやし ホキ レモン 塩麴 ひじき ごぼう 糸コン ちくわ ごま ゆかり もみ海苔 |
| 22 | 木 | | 🌊🌊 海の日 🌊🌊 | | |
| 23 | 金 | | 🐼 体育の日 🐼 | | |
| 24 | 土 | いりこ | パン2種 夏野菜カレー バナナ 牛乳 | 棒チーズ せんべい | パン(卵・乳不使用) 豚肉 茄子 玉ねぎ トマト じゃが芋 カレールー 牛乳 棒チーズ せんべい |
| 26 | 月 | ふかし芋 | 玄米ごはん 麩の味噌汁 厚揚げのトマトチーズ焼き オクラのごま和え | チーズわかめおにぎり | 玄米 鰹昆布だし 麩 わかめ 小葱 厚揚げ チーズ トマト 玉ねぎ おくら 人参 もやし 木耳 レタス ごま チーズ わかめ |
| 27 | 火 | ビスケット | 玄米ごはん 春雨スープ ホキの味噌煮 納豆和え | 飲むヨーグルト ふかし芋 | 玄米 鰹昆布だし 春雨 ニラ 豆腐 人参 ホキ 納豆 きゅうり トマト えのき もみ海苔 脱脂粉乳 オレンジジュース さつま芋 |
| 28 | 水 | 棒チーズ | 雑穀入り玄米ごはん 五目味噌汁 鶏肉のごま味噌焼き レタスのナムル | ミルク ココアアーモンドケーキ | 玄米 十六穀米 鰹昆布だし もやし 人参 豆腐 えのき 小葱 鶏肉 すりごま レタス ビーマン 脱脂粉乳 薄力粉 バター アーモンド |
| 29 | 木 | バナナ | 玄米ごはん さつま芋の味噌汁 サバの幽庵焼き ゆで茄子のおかか和え | りんごゼリー かんぱん | 玄米 鰹昆布だし さつま芋 人参 玉ねぎ 小葱 サバ レモン 茄子 コーン 削り節 りんごジュース 寒天 乾パン |
| 30 | 金 | 牛乳 いりこ | 玄米ごはん 油揚げのすまし汁 高野豆腐と冬瓜の煮物 きゅうりの酢味噌和え | 冷やしぜんざい | 玄米 鰹昆布だし 油揚げ わかめ 水菜 冬瓜 人参 いんげん 高野豆腐 きゅうり おくら もやし ごま 白玉粉 小豆 さつま芋 |
| 31 | 土 | クラッカー | ☆彡 きく組 夜の探検隊 ☆彡 炊き込みごはん さつま芋の味噌汁 切干大根の煮物 バナナ | 棒チーズ せんべい | 玄米 鶏肉 人参 油揚げ 鰹昆布だし さつま芋 わかめ 切干大根 いんげん ちくわ オレンジ 棒チーズ せんべい |

※14(金)「ししゃも」・・・未満児さんは「ホキ(白身魚)の塩焼き」

※27(木)「みたらし団子」・・・未満児さんは「あべかわマカロニ」

※31(月)「フルーツ白玉」・・・未満児さんは「フルーツボンチ」