



梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずにしましょう！



鼻呼吸が熱中症の予防に良い！？

暑い日が多くなってきました。注意しないといけないのが、「熱中症」です。人間には、体温の急上昇を起こさせないための様々な機能が備わっていて、その一つに「鼻呼吸」があります。

鼻の中には鼻腔と呼ばれる空洞があり、鼻で空気を吸い込むと瞬時に空気を適温にして、脳を冷やしながらか肺まで空気を送り込んでくれます。(寒いときは空気を温めてくれます)

大人もマスクの下では口呼吸になりやすいので意識して鼻呼吸をするようにしましょう。



「前歯がぶり」でお口ぼかん(口呼吸)を予防しましょう

前歯でがぶりとかじりとする動き「前歯がぶり」は、舌の筋肉や上あごを鍛えることができます。その結果、「お口ぼかん」(口呼吸)がなくなり、鼻呼吸がしやすくなります。

果物や野菜をがぶりとかじれるように切ったり、食材を少し硬めに調理して咀嚼回数を増やす工夫も取り入れたいですね。継続することで、自分の一口の量も次第に分かるようになってきます。

口内を鍛えるとほかにも良いことがあるので、また順番に紹介していきたいと思います。



今月の献立に入っている郷土料理

お好み焼き (大阪府)

小麦粉を水で溶いた生地、野菜、肉、魚介類などを入れて鉄板で焼き、ソース、マヨネーズなどの調味料をかけた料理です。「お好み焼き」と呼ばれる通り、お好みでいろんな具材を入れることができるのが特徴です。

昔は、小麦生地にソースが塗られただけの子どものおやつでしたが、戦後、徐々に肉や海産物が乗ったボリュームある料理になり、みんなが楽しめる料理になりました。



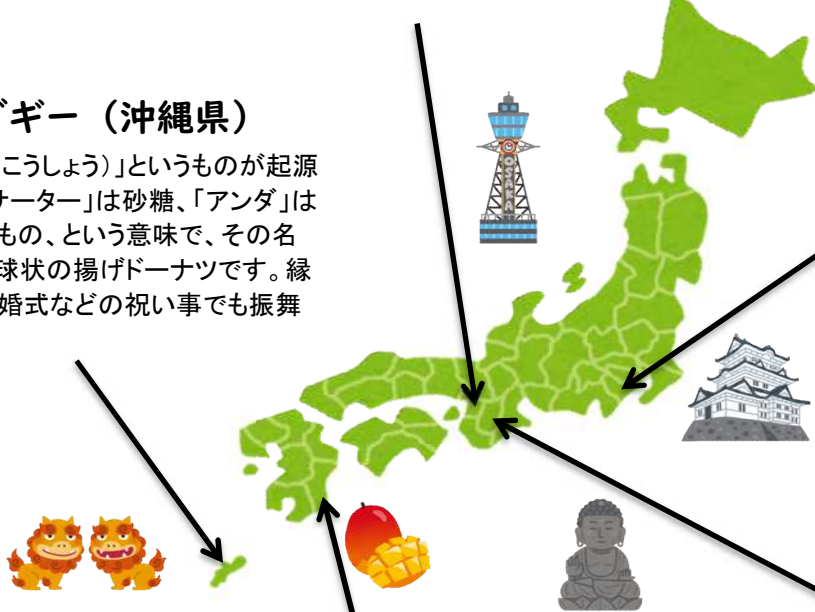
サーターアンダギー (沖縄県)

中国の「開口笑(かいこうしょう)」というものが起源です。琉球の言葉で「サーター」は砂糖、「アンダ」は油、「アギー」は揚げたもの、という意味で、その名の通り砂糖を使用した球状の揚げドーナツです。縁起の良いお菓子で、結婚式などの祝い事でも振舞われます。

へらへら団子 (神奈川県)

小麦粉で作った団子を押しつぶして平たくし、あんこを絡めたおやつです。この平たい形からへらへら団子と呼ばれるようになりました。

毎年7月に行われる船祭りの際に、豊漁と無病息災を祈願して奉納されます。



チキン南蛮 (宮崎県)

衣をつけた鶏肉を揚げ、熱々のうちに甘酢だれを絡め、タルタルソースをかけて食べます。魚の南蛮漬(魚を揚げて甘酢だれに漬ける)がもとになってチキン「南蛮」という名になったそうです。

三輪そうめん (奈良県)

奈良県はそうめん発祥の地で、小麦粉を棒状にした生地を手作業で伸ばして麺を作る「手延べ」製法で作られます。生地を二本の箸にかけて手で伸ばして麺を作る方法で、麺が乾燥したり、くつきあうのを防ぐために食用油を塗って細く長く伸ばし、乾燥させて作ります。

給食では、七夕そうめんの麺に三輪そうめんを使用します。

2021年7月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 木	さくつと あられ	いさきのこうみやき いんげんのごまあえ さわにわん おれんじ	みれーびすけつと		いさき ちくわ ぶたみんち	こめ ごま	にんにく、しょうが、ばせり いんげん、にんじん にんじん、ごぼう、しいたけ おれんじ
2 金	じゃこ	てづくりはんぱーぐ いたりあんさらだ おれんじ ぐだくさんすーぶ	ぼたぼたやき		あいびきみんち、とうふ	こめ かたくりこ いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、ぶちとまと おれんじ きゃべつ、たまねぎ、にんじん、えのき
3 土		おべんとうもち					
5 月	ほしの せんべい	◇ちきんなんばん(みやぎきけん) むしやさい だいこんのみそしる	ほっぷごーん	とうもろこし、ばたー	とりにく、たまご みそ	こめ かたくりこ、まよねーず	たまねぎ、ばせり きゃべつ、にんじん、ごーん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
6 火	ちーず	なつやさいどん いかだいこん きういふる一つ きゃべつともやしのみそしる	かりんとう		ぶたみんち いか、ちくわ みそ	こめ おいすたーそーす	なす、ぼぶりか、いんげん、ねぎ、にんにく にんじん、だいこん、こんにやく きういふる一つ きゃべつ、もやし、にんじん
7 水	うのはな くつきー	たなばたそうめん(ならけん) ♪ささみのからあげ ①ささみのてりやき じゃこびーまん	ばなな		とりさきみにく ①とりさきみにく ちりめんじゃこ	みわそうめん かたくりこ ごまあぶら	おくら、にんじん、ごーん、わかめ びーまん
8 木	きゅうり	しよぼん さけのまよねーずやき ごーんさらだ じゃがいものすーぶ	ふる一つの よーぐるとあえ	ばなな、りんご、 みかん、もも、 ばいん、よーぐると	さけ	しよぼん まよねーず いたりあんどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、れもんじる、にんにく、ばせり れたす、きゅうり、にんじん、ごーん たまねぎ、にんじん
9 金	むらさきいも ちつぷ	ちんじゃおろーす はるさめのすのもの おれんじ かんこくふうたまごすーぶ	びすこ		ぎゅうにく たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら かたくりこ	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ、ほししいたけ きゅうり、にんじん、もやし おれんじ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
10 土		おべんとうもち					
12 月	じゃこ	◇いりどうふ もやしとそぼろのあえもの おかずじる きういふる一つ	へらへらだんご (かながわけん)	こむぎこ、こしあん	とうふ、ういんなー、かつおぶし とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす、ほししいたけ もやし、きゅうり、ぼぶりか だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ きういふる一つ
13 火	むらさきいも せんべい	ばーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいととまとのすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:いちご)	とりにく ういんなー	こめ ちゅうのうそーす じゃがいも、まよねーず	ぼぶりか、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、しょうが、りんご にんじん、えだまめ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
14 水	よーぐると	ひじきごはん なつのすごもりたまご びーんずさらだ こまつなとじゃがいものみそしる	すいか ねじねじあげ		あぶらあげ ろーすはむ、たまご だいや、ういんなー みそ	こめ あおじぞれっしんぐ じゃがいも	にんじん、ひじき れたす、びーまん、ぶちとまと きゅうり、にんじん、ごーん たまねぎ、にんじん、こまつな
15 木	きうい ふる一つ	まぐろのけちやぶそーす びーふんいりやさいそてー だいこんとわかめのすーぶ	えだまめ ちーず		まぐろ ぶたにく	こめ うすたーそーす、かたくりこ びーふん	とまと にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しいたけ だいこん、にんじん、みつば、わかめ
16 金	ふわふわ ちつぷ	なつやさいかれー ごぼうさらだ ばなな 《ゆうやけほいく ゆうしよく》 じゃがいものみーとぐらたん ごーんすろーさらだ くだものぜりー(もも)	かきごおり		とりにく ろーすはむ	こめ、かれーるう、すきむみるく まよねーず、ごま	かぼちや、たまねぎ、にんじん、なす、ずつきーに、 とまと、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん ばなな
18 土		おべんとうもち					
19 月	てつしお せんべい	かれないのくろずあんかけ きゅうり とまと なつとんじる	♪さーたー あんだぎー (おきなわけん)	こむぎこ、たまご、 こくとう、あぶら ①こくとういり かつぶけーき	かれない ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ	たまねぎ、にんじん きゅうり とまと なす、しいたけ、こんにやく、ねぎ、あおじそ
20 火	とまと	◇とりにくとやさいのさつぱりに おくらときゅうりのおかかあえ とうがんとわかめのみそしる	みるくくずもち	ぎゅうにゅう、きなこ、 かたくりこ、さとう	とりにく、きぬあげ かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ	にんじん、れんこん、こんにやく おくら、きゅうり、にんじん とうがんと、ねぎ、わかめ
21 水	ちーず	ひやしちゅうか ♪あげぎょうざ ①やきぎょうざ おれんじ	くだものぜりー (ぶどう)		たまご、ろーすはむ ぎょうざ	ちゅうかめん、れいめんのたれ	きゅうり、もやし おれんじ
22 木		うみのひ					
23 金		すぼ一つのひ					
24 土		おべんとうもち					
26 月	よーぐると	えだまめごはん ぶたにくのおろしそーすがけ じゃーまんぼてと たまねぎのみそしる	めろん ほしのせんべい		ぶたにく ういんなー あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	えだまめ だいこん、こまつな、ごーん ばせり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
27 火	あかちやん せんべい	まーぼーなす ばんばんじーふうさらだ はるさめすーぶ すいか ♪あじのあおりのりからあげ ①あじのあおりのりやき	おこのみやき (おおさかふ)	おこのみやきこ、たまご、 ながいも、てんかす、 きゃべつ、ぶたみんち、 あおりのり、かつおぶし	ぶたみんち とりむねにく	こめ かおりごまどれっしんぐ はるさめ	なす、ぼぶりか、たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、もやし、にんじん にんじん、しいたけ、ねぎ すいか
28 水	じゃこ	ひじきのいために きゃべつとだいこんのみそしる	ゆでとうもろこし		あじ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら	しょうが、あおりのり ひじき、こんにやく、れんこん、にんじん きゃべつ、だいこん、にんじん
29 木	かりんとう	ろーるばん ばなな らたとういゆ ぼてとさらだ	ちーずいり むしぼん	こむぎこ、さとう、 ぎゅうにゅう、ちーず、 あぶら	とりにく ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも まよねーず	ばなな たまねぎ、ずつきーに、なす、ぼぶりか、にんにく、とまと きゅうり、にんじん
30 金	おれんじ	◇あげじゃがのうまに おほしさのあえもの しめじととうふのみそしる	よーぐると		ぎゅうにく かつおぶし とうふ、みそ	こめ じゃがいも ちーず	にんじん、ねぎ、 おくら、きゅうり、にんじん しめじ、みつば

誕生会

③④⑤夕焼け保育

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。