



日差しも強くなり、本格的な夏がやってきました。暑い夏は、どうしても冷たい食べ物、飲み物に偏りがちです。冷たい物ばかり摂ると胃や腸が弱くなってしまいますので、摂りすぎないように気を付けましょう。朝昼晩の3食をバランスよく食べれるといいですね。



脱水症状になるのを防ごう

水分補給の大切さ

体の水分量は、新生児で約75%。乳幼児で約70%、成人で約60%と年齢が低いほうが多くなっています。その分、失われる水分量も多いため、こまめな水分補給が必要になります。乳幼児の場合は、脱水状態でもうまく伝えられなかったり、喉の渇きを感じにくいことがあるので、周りの大人がタイミングをつくって子どもが水分を摂れるようにしましょう。

特に夏は気温が高く、最も汗をかく季節です。熱中症や水分不足に陥りやすい時期でもあるため、水やお茶をしっかり摂るようにしましょう。ジュースや清涼飲料水はかえって喉が渇くことがあるので、適量を心がけましょう。

水分を補給するタイミング

脱水を防ぐために、毎日の生活リズムの中で、水分を摂る習慣をつけることが大切です。喉が渴いたと感じた時には、すでに多くの水分が失われているので、その前に水分を摂る必要があります。好ましいタイミングとしては、

- ①起床時と就寝時
- ②食事やおやつの時間
- ③出かける前と帰宅時
- ④運動前と運動後
- ⑤入浴前と入浴後



この5つの項目のタイミングで水分を摂ることを習慣化すると、自然とこまめな水分補給ができます。このとき一度にたくさんの水を飲むと体に負担がかかるため、コップ1杯くらいを目安に飲むと良いですね。

今月の献立に入っている郷土料理

ソースカツ丼 (福井県)

福井県でカツ丼といえば、ソースで食べるソースカツ丼です。揚げたてのカツを熱々のうちにウスターソースベースの秘伝のタレにつけ、タレをかけたご飯の上にカツをのせたものです。



盛岡じゃじゃ麺 (岩手県)

平麺の上に炒めた肉味噌と刻んだ長ネギ、きゅうりをのせた麺料理です。もともとは、中国の満州地方の家庭料理である、ジャージャー麺を参考に、日本向けのアレンジが施され、現在の盛岡じゃじゃ麺になりました。

ひるぜん焼きそば (岡山県)

ひるぜん焼きそばのソースには、ジンギスカンのタレや味噌だれが用いられ、具材には、鶏肉とキャベツのみで作られるのが特徴です。昔は、ソースが手に入りづらく、手作りのタレで調味していた名残で、味噌ベースの甘辛だれが定着していると言われています。こども園では、手作りのタレで作ります。



冷や汁 (宮崎県)

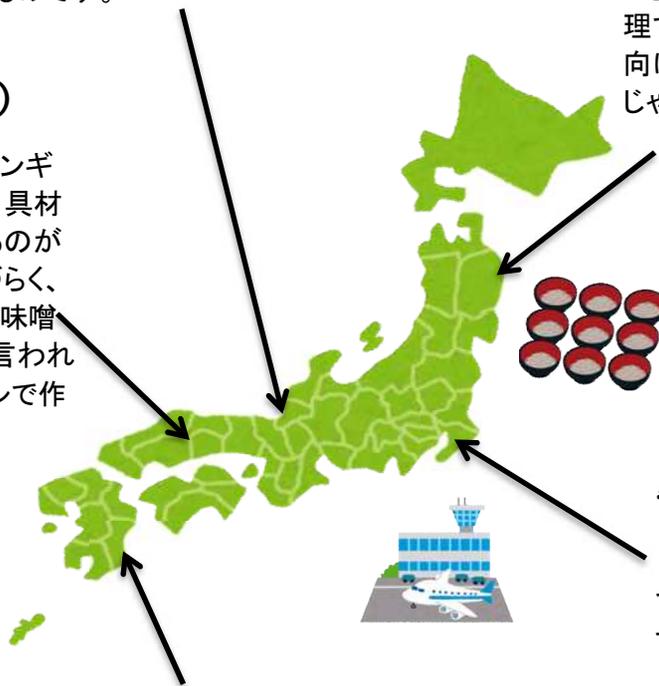
魚のすり身に味噌やごまを混ぜてだし汁や水で伸ばし、輪切りにしたきゅうり、豆腐、大葉などを加えてご飯にかけて食べる料理です。

冷や汁は、朝早くから仕事にでかける農家の人が、残りご飯に味噌と水を混ぜ、かきこんで食べていた簡単な料理でしたが、土地によって様々な具材を入れて食べるようになり、宮崎県全体に広がったとされています。

牛乳ようかん (千葉県)

千葉県は、日本の酪農の発祥の地です。牛乳の生産量も比較的多いです。

こども園のおやつでは、牛乳と寒天と水と砂糖でつくりまます。お好みでミカンなどのフルーツを入れるとより美味しくできあがります。



2021年8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 ちょうしをととのえる	
2	月	きうい ふる一つ	ゆかりごはん れいしゃぶさらだ ごもくまめ なつやさいとわかめのみそしる	とまとペンネ	べんねまかに、 とまとしゆーず、 けちやつぶ	ぶたにく だいず あぶらあげ、みそ	ゆかり れたす、きゅうり にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ なす、にんじん、とまと、わかめ	
3	火	かりんとう	ぎゅうどん とうがんのくずに ごもくじる すいか	おしゃぶりこんぶ ほしのせんべい	ぎゅうにく とりみんち ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ とうがん だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう、ねぎ すいか	
4	水	とまと	いわたしのかぼやき (①いわたしのかぼやき) かぼちゃとひじきのきんぴら とうふときのこのすましじる	ぎゅうにゅう ようかん (ちばけん)	ぎゅうにゅう、 かんでん、さとう、 みかん	いわたし (①いわたし) とうふ	しょうが (①しょうが) かぼちゃ、ひじき にんじん、えのき、しめじ、だいこん、ねぎ、しいたけ	
5	木	てつしお せんべい	しよくぼん とりにくのとまとにこみ かいそうさらだ ばんがきんすーぶ	ぶどう ひとくちおかき	とりにく えび ぎゅうにゅう	しよくぼん こめ こむぎこ あおじそだれしんぐ じゃがいも、ばたー	とまと、たまねぎ、にんにく れたす、きゅうり、かいそう かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぼせり	
6	金	ちーず	◇とりにくとこうやどうふのもの きゅうりとちくわのすのもの ぶたにくとじゃがいものみそしる	ばなな	とりにく、こうやどうふ ちくわ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも、ごま、まよねーず	にんじん、ほししいたけ、いんげん きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	
7	土		おべんとうもち					
9	月		ふりかえきゅうじつ					
10	火	さくつと あられ	なつやさいまーぼー わかめのなむる はるさめすーぶ	おれんじ みれーびすけつ と	ぶたみんち、とうふ、みそ ろーすはむ	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	なす、びーまん、にんじん、ねぎ、にんにく もやし、わかめ きゅうり	
11	水	かぼちゃ ぼーろ	しーふーどかれー いたりあんさらだ ちーず	よこめぼんぼう	①おやさいせんべい	こめ、じゃがいも、かれーるう いたりあんだれしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく れたす、きゅうり、ぶちとまと ちーず	
12	木	むらさきいも せんべい	きぼうほいく おべんとうもち	せんべい				
13	金		おぼんやすみ					
14	土		おぼんやすみ					
16	月	おれんじ	◇ちくぜんに なつとう きゅうりとわかめのすのもの きやべつともやしのみそしる	よあげばん (①きなこぼん)	ばたーろーる きなこ、さとう	とりにく なつとう みそ	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、ほししいたけ れたす、きゅうり、わかめ きやべつ、もやし、にんじん	
17	火	あかちゃん せんべい	ちやぶちえ まめとひじきのつなさらだ わかめとたまごのすーぶ ばなな	かなつぺ つなまよ ばいんちーず	くらつかー、 つな、きゅうり、 まよねーず、 ばいん、 くりーむちーず	ぶたにく だいず、ひよこまめ、つな たまご	こめ はるさめ、おいたーそーす まよねーず、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、きくらげ、びーまん こーん わかめ ばなな
18	水	じゃこ	よそーすかつどん(ふくいけん) (①ぶたどん) ちりめんさらだ こまつなのみそしる	かきごおり	ぶたにく、たまご (①ぶたにく)	こめ、こむぎこ、ぼんこ、うすたー そーす(①こめ、うすたーそーす)	きやべつ (①きやべつ) きゅうり、こーん、にんじん こまつな、たまねぎ、にんじん	
19	木	うのはな くつきー	すずきのおろしぼんずがけ はむともやしのまよねーずいため とうふとしめじのみそしる	すいか かりんとう	すずき ろーすはむ とうふ、みそ	こめ ぼんず まよねーず	だいこん、こまつな りよくともやし、きゅうり、にんじん、こーん しめじ、みつば	
20	金	よーぐると	なすのぼろねーぜばすた ぐりーんさらだ じゃがいものすーぶ ばなな	ぼたぼたやき	ぶたみんち	すばけてい、うすたーそーす わごまだれしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんにく、なす れたす、きゅうり、ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん ばなな	
21	土		おべんとうもち					
23	月	むらさきいも ちつぶ	すばにつしゅおむれつ じゃがいものさらだ こんそめすーぶ	きなこくつきー おれんじ	きなこくつきー材料 こめ、きなこ、 かたくりこ、さとう、 とうにゅう、あぶら	たまご、ぶたみんち ちくわ	びーまん、たまねぎ、とまと きゅうり たまねぎ、にんじん、ぼせり	
24	火	ちーず	◇すきやきふうに じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	もりおか じゃやめん (いわてけん)	うどん、きゅうり、 もやし、ぶたみんち、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、みそ、さとう、 ごま、ごまあぶら	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ちくわふ にんじん、ほししいたけ、ねぎ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ	
25	水	くだもの ぜりー (ぶどう)	よいらのからあげ (①いらのてりやき) やさいのいためもの とうがのみそしる	かぼちゃけーき	ほつとけーきみつくす、 かぼちゃ、ばたー、 さとう	しいら (①しいら) ぶたにく あつあげ、みそ	こめ かたくりこ しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、もやし、きやべつ とうがん、にんじん、ねぎ	
26	木	ほしの せんべい	ろーるぼん ちりこんかん かぼちゃとぶろっこりーのつなあえ	きういふる一つ さくつとあられ	あいびきみんち、だいず、 れっどきどにー つな	ろーるぼん かれーこ	たまねぎ、びーまん、ぼぶりが、にんにく、とまと かぼちゃ、ぶろっこりー、にんじん	
27	金	ばなな	ひやじる(みやざきけん) だいこんとぶたにくのいために さといものからあげ	よーぐると	あじ、とうふ、みそ ぶたにく	こめ さといも、かたくりこ	きゅうり、しそ、ねぎ だいこん	
28	土		おべんとうもち					
30	月	むらさきいも せんべい	ばーべきゆーちきん じゃがいものころころさらだ やさいとまとのすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 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 たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと	
31	火	ふわふわ ちつぶ	ひるぜんやきそば(おかやまけん) てりやきにくだんご ごもくすーぶ	くだものぜりー (もも)	とりにく、みそ にくだんご	ちゅうかめん、ごま かたくりこ	きやべつ、りんご、たまねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、こまつな	

誕生会

* _____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いきます。
 * 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。