



梅雨が明けるといよいよ夏がやってきます。この時期は体力や食欲が落ち、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活リズムを整えながら、暑い夏を元気に乗り越えていきましょう。



## 水分補給のポイント

### ☆こまめに水分をとる

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できません。コップ一杯程度で飲みすぎには注意しましょう。

### ☆意識的にとる

のどが渴いたと感じるときにはすでに水分が不足しています。のどが渴く前に水分を補給できるようにしましょう。

### ☆就寝前、就寝後

睡眠中は長時間水分が補給できないので、しっかり水分を摂りましょう

### ☆運動の前後や入浴の前後

汗をかく行動の前には水分補給が必要です。

就寝前、起床後や運動、入浴の前後は忘れがちなので、忘れずに水分補給を行いましょう。

### ☆食事からとる

食事に水分を多く含む食材や、汁物を取り入れることでも、水分を補給することができます。

普段食べている食材にも水分が多く含まれているものがあります。特に夏に旬をむかえる食材は水分を多く含んでおり、体の熱を下げ、冷やしてくれる効果もあるので、毎日の食事に取り入れていけるといいですね。

きゅうりの95%は水分です。カリウムが多く含まれており、利尿効果や体内の余分な塩分を排出してくれる働きをもっています。体を冷やす効果や、むくみを解消する効果もあります。

スイカの92%は水分でできています。スイカもきゅうりと同様にカリウムが多く含まれています。疲労効果も期待できるため、夏バテに効果がある食材の一つです。捨ててしまいがちな皮にも栄養があります。



## 旬の食材

### トマト



赤い色はリコピンという色素成分によるものです。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりもペーストのように物理的処理や加工調理された加工品の方が高いとされています。他にも、ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。

### いか



日本近海だけでも80種類以上いるとされているイカのなかでも、なじみの深いイカは、スルメイカをはじめとして、コウイカ、アオリイカ、ヤリイカ、ケンサキイカ、アカイカなどがありますが、それぞれ旬の時期は異なります。通年でコンスタントに獲れるのはスルメイカくらいですが、最盛期と閑散期では漁獲量の違いが歴然です。いずれにしても1年を通してどれかのイカが旬を迎えるので、イカが獲れないという時期はないそうです。

### ピーマン



栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミ、そばかすの予防に役立ちます。β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップ、がんの予防にもなります。β-カロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるので、炒め物やマリネにするといいでしょう。

### かぼちゃ



かぼちゃには、βカロテンが豊富に含まれているのが特徴です。βカロテンは体内に入るとビタミンAに変換されます。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする効果や、抗酸化作用があります。

また、かぼちゃには便秘の解消に役立つ、食物繊維も多く含まれています。水溶性食物繊維が多いのが特徴で、血糖値の上昇を防ぐ効果や、腸内の善玉菌を増やす効果が期待されます。


# 2023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 の 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやくとなる	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
	3月	じゃこ	あげじゃがのうまに おほしさのあえもの しめじとうふのみそしる	♪さーたー あんだぎー	こむぎこ、たまご、 ことう、あぶら ①ことうかつげき	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
	4火	ねじねじ あげ	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	おれんじ ・ かりんとう		たまご、ぶたまんち ちくわ	こめ じゃがいも、まよねーず、ごま	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
	5水	ちーず	◇かれないのにつけ おくら せんぎりだいこんのもの いなかじる	ゆでとうもろこし		かれない あぶらあげ とうふ、とりこ、みそ	こめ	しょうが おくら きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
誕生会	6木	あかちゃん せんべい	たなばたかれー ひじきのびたみんさらだ おれんじ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	とりにく とりむねにく	こめ、かれーるう わごまどれっしんぐ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ずっきーに、 とまと、にんにく、おくら にんじん、ばぶりか、えだまめ、こーん、ひじき おれんじ
	7金	きゅうり	ほしのはんぱーぐ ♪じゃこびーまん たなばたそうめん	びすこ		はんぱーぐ ちりめんじゃこ	こめ ごまあぶら そうめん	びーまん おくら、にんじん、こーん、わかめ
	8土		おべんとうもち					
	10月	わしやあげ	なつやさいどん ♪いかだいこん きゃべつともやしのみそしる	ばなな		ぶたまんち いか、ちくわ みそ	こめ、おいすたーそーす	にんにく、ねぎ、なす、ばぶりか、いんげん こんにやく、にんじん、だいこん きゃべつ、もやし、にんじん
	11火	よーぐると	ちんじやおろーす はるさめのすのもの かんこくふうたまごすーぶ	えだまめちーず むしばん	こむぎこ、さとう、あぶら、 えだまめ、ちーず、 ぎゅうにゅう	ぎゅうにく たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら かたくりこ	ほしいたけ、にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ きゅうり、にんじん、もやし だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
	12水	てつしお せんべい	◇♪あじのうめしそあげ (①かれないのおーぶんやき) ひじきのいために きゃべつとだいこんのみそしる	すいか ・ ねじねじあげ		あじ (①からすがれい) あぶらあげ みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ ごまあぶら	うめ、しそ 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
	13木	うのはな くつきー	ろーるばん ばなな らたとういゆ ばんぷきんさらだ	みるくくずもち	きなこ、さとう、 かたくりこ、ぎゅうにゅう	とりにく ろーすはむ	ろーるばん おりーぶおいる まよねーず	ばなな ずっきーに、なす、ばぶりか、たまねぎ、にんにく、とまと かぼちゃ、きゅうり、にんじん
③ ④ ⑤ お泊り保育	14金	おれんじ	♪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	かきごおり		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、こーん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
			《おとまりほいくゆうしょく》 かれーらいす いたりあんさらだ おれんじ 《おとまりほいく ちようしょく》 ろーるばん ういんなー ぐりーんさらだ ぶどうぜりー			ぎゅうにく	こめ、かれーるう、じゃがいも いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく きゅうり、とまと、れたす おれんじ
	15土		ろーるばん ういんなー ぐりーんさらだ ぶどうぜりー			ういんなー	ろーるばん まりねどれっしんぐ	れたす、きゅうり ぶどうぜりー
	17月		うみのひ					
	18火	ふわふわ ちっぷ	◇とりにくとやさいのさっぱりに ♪おくらときゅうりのおかかあえ おかずじる	みずようかん	こしあん、かんてん	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 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
	19水	むらさきも せんべい	ひやしちゅうか ♪あげはるまき (①じゃがいものおやき) ♪とまと	めろん ・ ♪ぱりんこ	①②あかちゃんせんべい	たまご、ろーすはむ はるまき (①ぶたまんち)	ちゅうかめん、れいめんのたれ (①じゃがいも、かたくりこ)	きゅうり、もやし とまと
	20木	ちーず	まぐろのけちやっぶそーす びーふんいりやさいそてー だいこんとわかめのすーぶ	つなまよーすと	しよくばん、つな、 まよねーず	まぐろ ぶたにく	こめ かたくりこ、うすたーそーす びーふん	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
	21金	かりんとう	いりどうふ もやしとそぼろのあえもの なつとんじる	よーぐると		とうふ、かつおぶし、ういんなー とりみんち ぶたにく、みそ	こめ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす、ほしいたけ もやし、きゅうり、ばぶりか なす、しいたけ、こんにやく、ねぎ、しそ
	22土		おべんとうもち					
	24月	さくつと あられ	◇がんととうがんにもの もやしとこまつなのなつとうあえ ぶたにくとえのきのみそしる	ふるーつの 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	がんもどき なつとう ぶたにく、みそ	こめ	とうがんにんじん、こんにやく もやし、こまつな、にんじん えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ
	25火	とまと	♪とりにくのたつたあげ (①とりにくのあげやき) おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	おれんじ ・ ほしのせんべい		とりにく (①とりにく) あつあげ、みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ
	26水	むらさきも ちっぷ	♪まーぼーなす ばんばんじーふうさらだ はるさめすーぶ	えだまめ ・ ちーず		ぶたまんち とりむねにく	こめ かおりごまどれっしんぐ はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、なす、ばぶりか、たけのこ きゅうり、もやし、にんじん にんじん、しいたけ、ねぎ
	27木	よーぐると	しよくばん さけのまよねーずやき こーんさらだ じゃがいものすーぶ	ばななけーき	ばなな、ばたー、 さとう、たまご、 こむぎこ	さけ ういんなー	しよくばん まよねーず じゃがいも	たまねぎ、れもんじる、にんにく、ぼせり れたす、きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん
	28金	かぼちゃ ぼーろ	きんぱふうまぜごはん にらのなむる ぎょうざ	みれーびすけつと		ぎゅうにく、こやどうふ ぎょうざ	こめ、ごま、ごまあぶら ごまあぶら	さやいんげん、にんじん、たくあん、にんにく、のり にら、もやし
	29土		おべんとうもち					
	31月	じゃこ	ちきんなんばん むしやさい だいこんのみそしる	くだものぜりー		とりにく、たまご みそ	こめ まよねーず、かたくりこ	たまねぎ、ぼせり きゃべつ、にんじん、こーん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ

\* \_\_\_\_\_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。

\* はこども園で作る手作りおやつです。

\* 献立名に♪がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。

\* 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。