

7月 食事だより

2025年 御幸保育園 372号



STEP1 生活習慣を見直しましょう！

1日の栄養をしっかり摂るには、食事の時間に空腹を感じることが一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムを作ってあげましょう。

また、夏はエアコンのきいた部屋で1日過ごしていませんか？体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲が無くなったりするなど夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには…

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



STEP2 食事内容を見直しましょう！

バランスのよい食事とは…

- 毎食、**主食＋主菜＋副菜**をそろえましょう。

主食…ごはん、パン、麺類など

主菜…肉、魚、大豆・大豆製品、卵など

副菜…野菜、きのこ、海藻類など

- 毎日、牛乳・乳製品、果物をとりましょう。



暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は、『量より質』です。バランスのよい食事を心がけましょう。特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんばく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

～各栄養素を多く含む食材～

たんばく質 …肉、魚、豆、卵など

ビタミンB1 …豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など

ビタミンC …ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など

カリウム …トマト、きゅうり、なす、スイカなど



STEP3 こまめに水分補給しましょう！

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶がよいです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がリ、食欲の低下につながります。水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。



水分補給のタイミング

- 起床時 ○運動の前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後 ○寝る前

- ★欲しがる前に与えましょう
- ★たくさん汗をかく前に飲みましょう
- ★冷たすぎるものは控えましょう

～メニューの紹介～ 『スコッチブロス』（大麦と野菜のスープ）

【材料】（子ども4人分）

大麦	・ ・ 大さじ1	人参	・ ・ 1/5
鶏肉	・ ・ ・ 60g	大豆(水煮)	・ ・ 20g
セロリ		ひよこ豆	・ ・ 20g
(葉を除く)	・ ・ 8g	オリーブ油	・ ・ 小さじ2
		コンソメ	・ ・ 小さじ1.3



★保護者の方が付き添い一緒に炒めたり、味見をするのも楽しみのひとつです。

【作り方】

- ①大麦は30分ほどゆでておく。玉ねぎ、セロリはみじん切り、人参はさいの目に切る。
- ②鶏肉は細かめ、ベーコンは拍子切りにする。鍋にオリーブ油を入れベーコン・鶏肉を炒める。
- ③②に玉ねぎ、セロリ、人参を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④炒めた後、水とコンソメを入れ煮込み、アクをとり、大麦を入れる。
- ⑤水気を切った大豆、ひよこ豆を入れ全体が柔らかくなったら味を調えて出来上がり！



【御幸保育園における栄養目標量】

以上児栄養目標量	エネルギー 340～370kcal	たんばく質 11.0～25.5g	脂質 11.0～18.0g	食塩 1.4g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 347kcal	たんばく質 16.5g	脂質 15.6g	食塩 1.4g
未満児栄養目標量	エネルギー 400～430kcal	たんばく質 11.0～23.0g	脂質 9.8～15.0g	食塩 1.4g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 415kcal	たんばく質 16.4g	脂質 13.8g	食塩 1.4g
※以上児(3・4・5歳児)	未満児(0・1・2歳児)			



日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
1	火	スコッチブロス ポテトサラダ バナナ	牛乳 氷室饅頭	お茶 ビスケット パン	16	水	茄子と鶏肉の南蛮漬け 中華風五目スープ	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ごはん
2	水	手作りさつま揚げ 切干し大根のゴマネーズ和え すまし汁	牛乳 フライドポテト	ヨーグルト ごはん	17	木	鮭の照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	ヨーグルト和え	お茶 せんべい ごはん
3	木	豆腐ハンバーグ ちくわサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	お茶 ボーロ ごはん	18	金	焼きギョーザ スパサラダ 大根スープ	乳酸飲料 ビスケット	お茶 ボーロ ごはん
4	金	カレー肉じゃが マカロニサラダ トマト	レモンゼリー	お茶 せんべい ごはん	19	土	親子うどん チーズ		お茶 せんべい
5	土	夏まつり			22	火	コーンチャウダー トマトのバジルサラダ バナナ	カルピスポンチ	お茶 クラッカー パン
7	月	お誕生会ランチ	牛乳 ビスケット	お茶 ウエハース とうもろこしごはん	23	水	さばのかば焼き 切り干しサラダ 味噌汁	ミルクココア ビスケット	お茶 せんべい ごはん
8	火	ホイコーロー にら卵スープ バナナ	牛乳 レモンケーキ	お茶 せんべい ごはん	24	木	トマトカレー 海藻サラダ	アイスクリーム	お茶 ビスケット ごはん
9	水	タコライス わかめスープ	乳酸飲料 クラッカー	お茶 ボーロ ごはん	25	金	豚肉のしょうが焼き 味噌汁 トマト	牛乳 りんごのホット ケーキ	お茶 チーズ ごはん
10	木	さばの立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん	26	土	焼きそば 野菜ジュース		お茶 せんべい
11	金	江戸っ子煮 ごま酢あえ しらす炒め	牛乳 小倉ロール	お茶 チーズ しらすごはん	28	月	カレイの味噌煮 切干し大根のごま和え 味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	お茶 ボーロ ごはん
12	土	トマトパンネ 野菜ジュース		お茶 せんべい	29	火	チキンカツ ちりじゃこサラダ すまし汁	牛乳 クラッカー	お茶 ヨーグルト ごはん
14	月	マーボー丼 バンサンスー チーズ	牛乳 とうもろこし	お茶 ビスケット ごはん	30	水	そうめん汁 シューマイ トマト	牛乳 お好み焼トース ト	お茶 せんべい ごはん
15	火	豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のツナ和え スイカ	牛乳 フレンチトース ト	お茶 ヨーグルト ごはん	31	木	かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ チーズ	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース パン

☆お知らせ☆

※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください

- ・16日(水) つばめ赤グループ、カブッキーランドでクッキングのため、主食はいりません。
- ・17日(木) つばめ黄グループ、カブッキーランドでクッキングのため、主食はいりません。
- ・17日(木) ひよこぐみ、クッキング(サンドイッチ)を作りますので、主食はいりません。
- ・31日(木) はとぐみ、クッキング(夏野菜ピザ)を作りますので、主食はいりません。

★お誕生会ランチメニュー とうもろこしごはん・タンドリーチキン・春雨サラダ・ほしのこ汁・セタゼリー