

# 7月給食だより

2017.7  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		はいよう					
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
1	と	お泊まり保育									
3	げつ	きゅうにゅう まるぼうろ	ごはん	ナスとぶたにくのみそいため スティックきゅうり ミニトマト すましじる	ぶたにく ちくわ かつおぶし	とうふ だしこんぶ	かたくりこ ふ	なす にんじん ねぎ	ピーマン きゅうり えのきだけ	たまねぎ ミニトマト	きゅうにゅう せんべい
4	か	きゅうにゅう おかき	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう オレシ だいにのみそじる	さかな にほし	さつまあげ	つきこ いりごま	ごぼう オレシ	にんじん だいこん	いんげん えのき	きゅうにゅう キャロットおしぼ
5	すい	きゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	なつやさいかきあげ そくせきづけ コンソメスープ	ウインナー しおこんぶ やわらか	たまご とうふ わかめ	こむぎこ	コーン たまねぎ しいたけ	オクラ きゅうり にんじん	かぼちゃ キャベツ	きゅうにゅう フレンチパイ
6	もく	きゅうにゅう サブレ	ごはん	ごもくだいず ミニトマト ブロッコリー じゃがいもわかめのみそじる	だいず とりにく にほし	さつまあげ わかめ	こんにゃく じゃがいも	にんじん ミニトマト たまねぎ	ごぼう ブロッコリー	いんげん しいたけ	まめびよ ばかうけ
7	きん	きゅうにゅう バナナ	パン	たなはたそうめん さざなみあえ ミニトマト	とりささみ かつおぶし たまご	かまぼこ だしこんぶ さざなみ	そうめん	しいたけ きゅうり	オクラ にんじん	ミニトマト	きゅうにゅう たなはたゼリー
8	と	パン		きゅうにゅう バナナ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ	おちゃ クッキー			
10	げつ	きゅうにゅう サラダおかき	ごはん	おこのみやき たまご ブロッコリー みそじる	たまご あおのり にほし	ぶたひきにく あつあげ	こむぎこ	キャベツ ピーマン	たまねぎ ブロッコリー	にんじん ほうれんそう	きゅうにゅう マカロニあべかわ
11	か	きゅうにゅう ももかん	ごはん	にくどうふ ミニトマト ちゅうかサラダ	ぶたにく うすらたまご ハム	とうふ わかめ	はるさめ	にんじん ねぎ みかんかん	こまつな ミニトマト	しいたけ きゅうり	ココアミルク きゅうりりんどう
12	すい	きゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	さかなのケチャップあんかけ ごぼう ブロッコリー かぼちゃスープ	さかな	きゅうにゅう	かたくりこ じゃがいも	ブロッコリー	たまねぎ	かぼちゃ	きゅうにゅう バナナ
13	もく	きゅうにゅう ハーベスト	ごはん	なつやさいカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	うすらたまご	じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ ふくしんづけ バナナ	にんじん トマト パインかん ももかん	なす いんげん みかんかん	ヨーグルジョイ ほしだべよ
14	きん	きゅうにゅう うすやきせんべい	パン	ひやしうどん おかあえ あじつけにくだんご	とりささみ たまご だしこんぶ しらす にくだんご	かまぼこ かつおぶし しらす	うどん	しいたけ キャベツ	ねぎ もやし	きゅうり にんじん	ミルク ひじきスティック
15	と	パン		きゅうにゅう バナナ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ	おちゃ クラッカー			
18	か	きゅうにゅう ポーロ	ごはん	やながわもどき フレンチサラダ オレシ	ぶたにく たまご	こうやどらふ ローズハム	ごぼう キャベツ オレシ	にんじん きゅうり	いんげん コーン	ミルク どうろつビスケット	
19	すい	とうにゅう せんべい	ごはん	さかなのたれづけ ポイルキャベツ ミニトマト みそじる	さかな	にほし	かたくりこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ	ミニトマト しめじ	にんじん ねぎ	すいか
20	もく	きゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー チンゲンサイのスープ	ぶたにく	やきそばめん	キャベツ ピーマン コーン	にんじん ブロッコリー たまねぎ	もやし こまつな	きゅうにゅう かたぬきチーズ	
21	きん	きゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	ハンバーグ スティックきゅうり ミニトマト みそじる	ハンバーグ にほし	とうふ	きゅうり にんじん	ミニトマト しめじ	キャベツ	ミルク ぼたぼたやき	
22	と	パン		きゅうにゅう バナナ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ	おちゃ クッキー			
24	げつ	きゅうにゅう ミルクスティック	ごはん	さばのみぞれに ミニトマト こまあえ かきたまじる	さば たまご だしこんぶ	ちくわ かつおぶし	すりごま	ミニトマト にんじん	キャベツ たまねぎ	もやし こまつな	きゅうにゅう フルーツゼリー
25	か	きゅうにゅう ばりんこ	ごはん	さげわかめごはん とんかつ ゆかりあえ ほしのこじる	さげ ぶたにく はんぺん だしこんぶ	わかめ たまご とうふ かつおぶし	こむぎこ パンこ	キャベツ にんじん	きゅうり オクラ	やさいジュース ケーキ	

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		はいよう					
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
26	すい	きゅうにゅう ビスコ	パン	やさいラーメン シュウマイ スモールパン	ぶたにく シュウマイ	ちゅうかめん	キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ	ミルク カルシウムあられ			
27	もく	きゅうにゅう オレンジ	ごはん	チーズオムレツ なっとうあえ みそじる	たまご なっとう にほし	サラダチース うすあげ	たまねぎ にんじん	なす えのき	ほうれんそう	ココアミルク ルーベラ	
28	きん	きゅうにゅう チーズおかき	ごはん	じゃがいもカレーいため きゅうりのツナあえ ミニトマト みそじる	ぶたひきにく あつあげ	ツナかん にほし	じゃがいも	たまねぎ きゅうり えのき	ピーマン コーン ミニトマト ごぼう	にんじん ミニトマト ねぎ	おちゃ フルーチェ
29	と	パン		きゅうにゅう バナナ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ	おちゃ ドーナツ			
31	げつ	きゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ミニトマト	とうふ わかめ	ぶたひきにく ローズハム	かたくりこ はるさめ	ねぎ しいたけ みかんかん	にんじん コーン	たけのこ きゅうり ミニトマト	シューアイス

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## 水分補給について

梅雨が終わると、いよいよ暑い夏のはじまりです。今月は、普段の水分補給についてお話しします。



子どもは、体温を調節する能力が未熟です。そのため、皮膚の温度より気温が高いと、熱をうまく逃がすことができません。体温が高くなりやすくなります。また、おとなよりも身長が低いと、地面の照り返しによる影響を受けて、熱中症になりやすいです。顔が赤く、ひどく汗をかいている時などは、涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。



のどがかわいたと感じた時は、すでに体の水分が不足している状態です。熱中症を予防するためにも、のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です。外へ出かける前や遊びの途中などに子どもに声をかけ、適度に水分補給ができるようにしましょう。



普段の水分補給は何をえらびますか？

普段の水分補給には、糖分やカフェインなどが含まれていないものを選びましょう。ジュースや清涼飲料などは、糖分が多く、むし歯や肥満、糖尿病の原因になり、日常的に飲むには適していません。また、冷たい飲み物は、甘さを感じにくく、つい糖分を取りすぎてしまうことがあります。甘い飲み物は、常備せずに特別な日の楽しみ程度にしましょう。

	日常	運動	注意点
水	○	△	水分補給には最適だが、塩分がないので、運動時には向かない
お茶(緑茶、紅茶、ウーロン茶など)	△	×	カフェインが含まれているため、利尿作用があり、脱水の危険性がある。塩分も含まれていないので、運動時には不適
麦茶	○	○	カフェインが含まれないので、水分補給には最適
ミネラルウォーター	○	○	吸収率のよいものは、運動時でも、水分補給に適している
イオン飲料(スポーツドリンク)	△	◎	塩分が含まれているため、運動時には最適。糖分が含まれているため、日常的に飲むには注意が必要
清涼飲料ジュース類	×	×	カロリーが高く、水分補給には不適



### ～水筒の衛生管理も忘れずに～

夏の高熱時には、水筒に残ったお茶にも雑菌が繁殖しやすいものです。水筒内部や飲み口、キャップ、ゴムパッキンなどをよく洗い、常に清潔な状態にしておきましょう。必要に応じて熱湯や漂白などで消毒するとより衛生的です。

