

7月の食育だより



★今月のテーマ：食事のバランス
★今月の目標：暑さに負けない丈夫な体作り
規則正しい生活をして、栄養のバランスをとる
日増しに暑くなってきましたね。この時期は「夏バテ」に気を付けましょう。夏バテは、体の消化機能を低下させ、食欲不振に陥らせてしまいます。そうめんや冷やし中華などの麺類がおいしい季節。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜をつけたり、卵や鶏肉、野菜をトッピングして、栄養バランスに気を付けましょう。

旬の食材

えだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、なす、すいか、あんず、かんぱち、あゆ、とびうお、はも
※きゅうりやすいかには体を冷やす効果があります。トマトには、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。

○バランスを揃えるポイント○

理想のバランスを揃える簡単なコツとして、まず食卓に3色の食事を揃えるようにしてみましょう。

主食 体を動かし頭を働かせるエネルギー源

→ 動きの活発な用事はエネルギーを消費します。ご飯、パン、麺類などに多く含まれている炭水化物は、エネルギーのもとになります。「主食はしっかり」が大切です。

主菜 体作りに欠かせないたんぱく質を中心に

→ 主菜となる肉類、魚介類、豆類、卵などは、たんぱく質豊富な食品です。筋肉や内臓、血液、皮膚など、体の組織のもとになります。

副菜 体のバランスを整えるために

→ 野菜、芋類、キノコ類、海藻類など、多くの種類を使って、ビタミンやミネラル豊富なメニューをとるように、心掛けましょう。肉や野菜の主菜よりも、野菜類の量は多めにします。

汁物 主菜、副菜のサポートに

→ 主菜、副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。

ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマモモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。



冷たいアイスに気を付けて

暑い日に、ついつい欲しくなる冷たいアイス。適量のおやつとしてはよいのですが、食べ過ぎると、糖分過多で夏バテを引き起こしてしまいます。内蔵機能を低下させ、胃腸の働きが悪くなり、下痢から脱水症状になることも。特に、小さいお子様への与え方には気を付けましょう。



曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 金		ビスケット	中華風スープ 天ぷらと蒟蒻の炒め物	★コーンフレーク和え 牛乳
2 土		ポーロ	洋風かき玉汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
4 月		せんべい	鶏つくねの甘辛煮 胡麻和え	★クッキー スキムミルク
5 火	身体測定	おにぎり	栄養揚げ ハンサンスー	★ソーダ寒 牛乳
6 水		おにぎり	夏野菜カレー マカロニサラダ	★パウンドケーキ スキムミルク
7 木	七夕の集い	バナナ	キラキラスープ チーズハンバーグ	アイス(乳児:ゼリー) ビスコ・牛乳
8 金		ビスケット	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★ピザトースト 牛乳
9 土		ポーロ	ビーフカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
11 月		せんべい	豚肉の生姜焼き ピーナッツ和え	★きな粉団子 スキムミルク
12 火		おにぎり	野菜のかき揚げ 味噌汁	★ジャムサンド 牛乳
13 水		おにぎり	ハヤシカレー ココロサラダ	★ごまクッキー 牛乳
14 木		バナナ	魚の照り焼き 菜焼き	★カルピスゼリー スキムミルク
15 金	報恩講	ビスケット	タンドリーチキン ごまねーず和え	★チョコチップ蒸しパン スキムミルク
16 土	盆踊り大会	せんべい	厚揚げの野菜あんかけ バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
18 月	《 海 の 日 》			
19 火		せんべい	鶏のつくね焼き 和風サラダ	★フルーツポンチ スキムミルク
20 水		おにぎり	魚のフリッター ほうれん草のソテー	アイス(乳児:ゼリー) ビスコ・牛乳
21 木	誕生会	コーンフレーク	唐揚げ・スパサラダ ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
22 金	避難訓練	ビスケット	親子煮 蓮根の金平	★スキムわらび餅 スキムミルク
23 土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
25 月		せんべい	タイピーエン 五目金平	★みたらし団子 スキムミルク
26 火	おにぎりデー	バナナ	チキン南蛮 野菜炒め・ゼリー	★ココア蒸しパン 牛乳
27 水		おにぎり	肉じゃが 酢の物	★フルーツヨーグルト スキムミルク
28 木		ビスケット	魚の煮付け 卵の花和え	★手作りパン 牛乳
29 金		せんべい	ポークカレー マカロニサラダ	★フライドポテト 牛乳
30 土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様) ※ ★印は手作りおやつです。

※ ---の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、21日 誕生会、26日 おにぎりデーは、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

《 未満児(主食込み) 》		《 以上児(主食なし) 》	
エネルギー	559 kcal	エネルギー	467 kcal
たんぱく質	19.6 g	たんぱく質	18.8 g
脂質	17.4 g	脂質	19.0 g