



# 給食だより(7月)



## 熱中症に気を付けよう

熱中症とは、気温が高い状態が長く続き発汗し、水分や塩分が失われてしまい、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。  
熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ・行動」によるものが考えられます。

環境 ……気温が高い、湿度が高い、風が弱い  
からだ・行動 ……激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑さに体が対応できない

熱中症を防ぐために、  
涼しい服装  
日陰を利用  
日傘・帽子の利用  
水分補給

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



を心掛けて、暑い夏を乗り切りましょう。



## 夏の体と飲み物



暑い夏には子どもは汗をよくかきますし、夜に眠るだけで大量の水分が汗として失われます。  
そこで水分補給が必要になります。

水分を補給する際には、砂糖を取り過ぎないようにする必要があります。

糖分を体で処理するにはビタミンB1が大量に消費されます。  
ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸となり、疲れやすくなります。  
熱い・汗をかく・のどが渇く・疲れた、とって甘い飲み物を飲み過ぎるとかえって疲れを引き起こすことに繋がるかもしれません。

### 水分補給は甘味のない飲み物で

- おやつの際は牛乳・果汁・麦茶などおやつに合わせて選びましょう。
- 1日に必要な水分は、朝昼夕食の料理や汁ものの食事からの水分と飲み物を合わせて考えます。
- 出かける時はマイボトルに甘味のない飲み物を入れてみましょう。
- どうしても甘い飲み物を飲みたい時はコップに取り分けて飲み過ぎを防ぎましょう。

スポーツドリンクなども糖度が5～7%と高め、塩分も多い飲み物なので、気を付けて飲みましょう。



# 7月予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のほたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	水	牛乳 せんべい	ご飯	チキンハヤシ 梅ドレッシングサラダ メロン (牛乳)	(牛乳) のりじゃこトースト	豚肉、ささみ、ちりめんじゃこ、牛乳	油、じゃがいも、ハヤシルウ、食パン、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン缶、梅、メロン、のり
2	木	牛乳 クラッカー	ロールパン	鶏肉のママーレード焼き のり和え トマトの具沢山スープ バイン	(牛乳) 中華おこわ	鶏肉、ささみ、大豆、ロースハム、牛乳	オリーブ油、精白米、もち米、ごま油、三温糖、料理酒	ママーレード、にんにく、のり、ブロッコリー、いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、舞茸、トマト、ケチャップ、バイン、しいたけ、たけのこ、グリーンピース
3	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	鮭のタンドリー風 添え野菜 豆腐とかにかまのスープ グレープフルーツ	(牛乳) パームターヘン	鮭、ヨーグルト、かにかま、豆腐、大豆、牛乳	パン粉、マヨネーズ、ごま油、パームターヘン	にんにく、トマト、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、しょうが、スリムネギ、グレープフルーツ
4	土	牛乳 おかき	ご飯	厚揚げとじゃがいものもぼろ煮 凍り豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	(牛乳) 菓子	豚肉、生揚げ、凍り豆腐、牛乳	じゃがいも、菓子	人参、いんげん、わかめ、玉ねぎ、切り干し大根、オレンジ
5	月	牛乳 サンドビスケット	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 ひじきのマリネ バイン	牛乳 メープルドッグ	鶏肉、ロースハム、大豆、牛乳	三温糖、料理酒、油、砂糖、メープルドッグ	大根、人参、スリムネギ、ブロッコリー、きゅうり、ひじき、バイン
7	火	牛乳 ボーロ		お昼さまジャージャー麺 星型クロック 茹で野菜のオーロラソースかけ りんごゼリー (牛乳) 【七夕誕生会】	フルーツのヨーグルトクリーム和え	卵、豚肉、コロッケ、ホイップクリーム、ヨーグルト	中華種、料理酒、砂糖、ごま油、揚げ油、砂糖	人参、きゅうり、たけのこ、しょうが、長ねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、りんご缶
8	水	牛乳 クラッカー	ミルクパン	鮭の豆乳チャウダー キャベツとじゃこのサラダ パナナ	(牛乳) ひじきご飯	鮭、豆乳、ちりめんじゃこ、豚肉、油揚げ、牛乳	オリーブ油、じゃがいも、ごま油、精白米、三温糖、料理酒	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、バナナ、ひじき、いんげん
9	木	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	カレーライス(非常食利用) 和風サラダ グレープフルーツ (牛乳)	(牛乳) 食パンサンド	非常食カレー、大豆、ささみ、牛乳	砂糖、マヨネーズ、食パンサンド	キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、グレープフルーツ
10	金	ヨーグルト	ご飯	たらの白味噌焼 ナムル風煮びたし ひじきスープ オレンジ (牛乳)	牛乳 菓子	たら、油揚げ、豆腐、ベーコン、卵、牛乳	料理酒、みりん、三温糖、ごま、ごま油、菓子	ほうれん草、人参、もやし、ひじき、小松菜、長ねぎ、オレンジ
11	土	牛乳 おかき	ご飯	チンジャオロース なめことオクラのスープ グレープフルーツ	牛乳 菓子	豚肉、大豆、牛乳	油、料理酒、ごま油、砂糖、菓子	ピーマン、パプリカ、たけのこ、人参、長ねぎ、オクラ、なめこ、わかめ、グレープフルーツ
13	月	牛乳 クラッカー	ご飯	鮭の中華風味焼き 五目きんぴら 中華風コーンスープ オレンジ	(牛乳) ココアワッフル	鮭、豚肉、豆腐、卵、牛乳	料理酒、みりん、ごま油、砂糖、ごま、ココアワッフル	長ねぎ、しょうが、ごぼう、人参、しらたき、たけのこ、コーン缶、チンゲン菜、オレンジ
14	火	牛乳 ビスケット	黒糖パン	チキンのトマトシチュー 豆菜サラダ パナナ	(牛乳) 鮭わかめご飯	鶏肉、豆乳、大豆、ツナ缶、鮭、牛乳	オリーブ油、ごま油、砂糖、ごま、精白米	玉ねぎ、人参、エリンギ、ブロッコリー、トマト、小松菜、もやし、バナナ、わかめ
15	水	牛乳 ウエハース		焼きそば ウィンナー とうもろこし ブロッコリー フライドポテト スイカ 【夏祭りメニュー】	かき氷アイス (菓子)	豚肉、ウィンナー	中華種、油、じゃがいも、揚げ油、かき氷アイス	キャベツ、人参、もやし、とうもろこし、スイカ
16	木	牛乳 揚げせんべい	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 華風スープ バイン	(牛乳) パナナとおからのカップケーキ	豆腐、豚肉、ロースハム、大豆、牛乳、卵、チーズ、おから、豆乳	油、三温糖、みりん、ごま油、春雨、ごま、ホットケーキミックス	生姜、にんにく、人参、ひじき、スリムネギ、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、バイン、バナナ
17	金	ヨーグルト	ご飯	たらの照り焼き 引き昆布の含め煮 とん汁 グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド	たら、さつま揚げ、豚肉、大豆、クリームチーズ、牛乳	料理酒、みりん、砂糖、里芋、クラッカー	刻み昆布、人参、いんげん、白菜、大根、しめじ、長ねぎ、グレープフルーツ、いちごジャム
18	土	ぶどうゼリー	ご飯	じゃが芋とウィンナーのトマト煮 中華サラダ オレンジ	牛乳 菓子	ウィンナー、大豆、ロースハム、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、砂糖、春雨、ごま油、ごま、菓子	ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、トマト、ケチャップ、パセリ、きゅうり、人参、チンゲン菜、オレンジ
20	月	牛乳 せんべい	ご飯	赤魚の梅しそ焼き かぼちゃの胡麻和え けんちん汁 バイン	牛乳 コーンフレーク	赤魚、豆腐、豚肉、牛乳	小麦粉、油、砂糖、みりん、料理酒、ごま、里芋、コーンフレーク	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、バイン
21	火	牛乳 ビスケット	食パン	豆腐とえびのケチャップ煮 小松菜としらすのサラダ パナナ	(牛乳) 冷やし肉みそうどん	鶏肉、エビ、豆腐、しらす、チーズ、豚肉、牛乳	油、三温糖、ごま、ごま油、うどん、料理酒、砂糖	トマト、ケチャップ、チンゲン菜、小松菜、きゅうり、わかめ、バナナ、たけのこ、しょうが、長ねぎ、スリムネギ
22	水	ヨーグルト	ご飯	鮭のカレー醤油焼き オクラののり和え 豆腐とチンゲン菜のスープ グレープフルーツ	牛乳 ウィンナーパン	鮭、豆腐、ベーコン、大豆、豆乳、卵、ウィンナー、チーズ、牛乳	みりん、ごま油、ごま、ホットケーキミックス、マヨネーズ	オクラ、のり、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、グレープフルーツ、ケチャップ、コーン缶
25	土	りんごゼリー	ご飯	豆腐の中華煮 千切りポテトサラダ オレンジ	牛乳 菓子	豚肉、豆腐、ロースハム、牛乳	ごま油、三温糖、料理酒、じゃがいも、油、菓子	人参、白菜、しいたけ、にんにく、チンゲン菜、きゅうり、パセリ
27	月	牛乳 ウエハース	ご飯	カレイの煮つけ さつまいもの煮物 わかめと鶏肉のすまし汁 グレープフルーツ	(牛乳) カステラ	カレイ、鶏肉、油あげ、大豆、牛乳	三温糖、みりん、カステラ	生姜、わかめ、人参、玉ねぎ、スリムネギ、グレープフルーツ
28	火	牛乳 おかき	ご飯	豆まめキーマカレー ひじきのサラダ スイカ (牛乳)	(牛乳) きなこトースト	大豆、豚肉、ロースハム、牛乳、きなこ	油、小麦粉、砂糖、ごま、食パン	玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ、ひじき、きゅうり、大根、スイカ
29	水	ヨーグルト	ロールパン	野菜ハンバーグ 茹で野菜のオーロラソースかけ ミネストローネスープ バイン	牛乳 お好み焼き	豚肉、鶏肉、卵、ベーコン、さくらえび、牛乳	パン粉、三温糖、マヨネーズ、じゃがいも、オリーブ油、マカロニ、小麦粉、油	ごぼう、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、いんげん、キャベツ、にんにく、トマト、バイン、長ねぎ
30	木	牛乳 サブレ	ご飯	鶏肉の五目煮 小松菜の納豆和え オレンジ	飲むヨーグルト 菓子	鶏肉、油揚げ、しらす、納豆、飲むヨーグルト	じゃがいも、砂糖、みりん、菓子	しいたけ、人参、ごぼう、しらたき、小松菜、もやし、オレンジ
31	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	たらのごま味噌焼 きゅうりの中華漬け 野菜入りわかめスープ パナナ	(牛乳) とうもろこし 枝豆	たら、ベーコン、牛乳	みりん、三温糖、料理酒、ごま油、ごま	きゅうり、人参、玉ねぎ、白菜、わかめ、バナナ、とうもろこし、枝豆

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。  
 ※( )となっている時は、以上児さんのみにつきます。

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	518	21.5	14.4	
予定献立栄養量	597	24.6	18.9	1.5
3歳以上児目標	648	26.8	18	
予定献立栄養量	648	27.3	20.3	1.6

★献立は、材料輸入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。