



7月予定献立表 ひよこ



日付	曜日	おやつ	おひる	おやつ
1	水	魚せんべい 牛乳	夏野菜のミートグラタン シルバーサラダ わかめスープ バナナ	ミルクプリン
2	木	豆乳クッキー 牛乳	アジのごま風味焼き 切り干し大根煮 味噌汁(じゃが芋・えのき) キウイフルーツ	せんべい ミルク
3	金	ポーロ菓子 牛乳	かぼちゃ入りポークカレー おひたし オレンジ	サブレ 牛乳
4	土	ビスケット 牛乳	冷しゃぶそうめん くだものゼリー 麦茶	せんべい 牛乳
5	日			
6	月	野菜せんべい 牛乳	鯖カレーチーズ焼き ひじきと大豆のマヨサラダ ワンタンスープ バナナ	せんべい 牛乳
7	火	バナナ 牛乳	キャロットハンバーグ お星さまサラダ 天の川スープ みかん入りヨーグルト	★七夕デザート
8	水	魚せんべい 牛乳	アジのおかか煮 チリピーンス 味噌汁(豆腐・なめこ) すいか	せんべい 牛乳
9	木	豆乳クッキー 牛乳	豚肉BBQ焼き 夏野菜の青しそ和え 味噌汁(とうがん・ほうれん草) バナナ	せんべい ミルク
10	金	ポーロ菓子 牛乳	ビーンズカレー 小松菜のナムル オレンジ	クッキー 牛乳
11	土	ビスケット 牛乳	冷やし中華 麦茶 キウイフルーツ	せんべい 牛乳
12	日			
13	月	野菜せんべい 牛乳	鶏肉コーンフレーク焼き シーチキンサラダ 味噌汁(ふのり・豆腐) フルーツゼリー	サブレ 牛乳
14	火	バナナ 牛乳	鯖しょうが風味焼き 野菜炒め すまし汁(じゅんさい) ヨーグルト	★ゆでとうもろこし 牛乳
15	水	魚せんべい 牛乳	鶏肉のしょうゆ蒸し ラタトゥイユ オニオンスープ バナナ	ビスケット 牛乳
16	木	豆乳クッキー 牛乳	鮭のコーン焼き マセドアンサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) メロン	せんべい ミルク
17	金	ポーロ菓子 牛乳	トマトたっぷりハヤシライス キャベツのレモン和え キウイフルーツ	★ブルーベリー蒸しパン 牛乳
18	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 千切り野菜スープ バナナ	せんべい 牛乳
19	日			
20	月		海の日	
21	火	バナナ 牛乳	アジの南蛮漬け風 塩昆布和え すまし汁(豆腐・舞茸) ヨーグルト	せんべい 牛乳
22	水	魚せんべい 牛乳	酢豚 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	フルーツゼリー
23	木	豆乳クッキー 牛乳	ほっけの香味焼き 春雨の中華和え 味噌汁(かぼちゃ・もやし) パインアップル	せんべい ミルク
24	金	ポーロ菓子 牛乳	夏野菜ポークカレー コーンたっぷりサラダ オレンジ	パイ菓子 牛乳
25	土	ビスケット 牛乳	ビビンバ風丼 チンゲン菜スープ オレンジ	せんべい 牛乳
26	日			
27	月	野菜せんべい 牛乳	豚肉のパン焼き すき昆布煮 ビーフンスープ キウイフルーツ	クッキー 牛乳
28	火	バナナ 牛乳	赤魚のトマト煮 白菜のツナ和え 味噌汁(キャベツ・えのき) ヨーグルト	せんべい 牛乳
29	水	魚せんべい 牛乳	チンジャオロース トマトサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ	★梅チーズおにぎり 麦茶
30	木	豆乳クッキー 牛乳	タラのみそバター蒸し かぼちゃサラダ レタススープ メロン	せんべい 牛乳
31	金	ポーロ菓子 牛乳	ズッキーニ入り和風カレー キャベツのかにかま和え くだものゼリー	サブレ 牛乳

3歳未満にはご飯または麺が出ます。★は手作りおやつです。

7月の給食だより

今年も暑い夏になりそうです。夏野菜は水分が豊富でそんな夏野菜をふんだんに使った汁物やスープなどは効率よく水分補給ができるとともにミネラルである塩分もとることができ、まさに食事から脱水予防ができます。規則正しい食生活、こまめな水分補給を軸に、旬の食材を取り入れた食卓で暑さに対抗できる健やかな体づくりを心がけましょう。



水分補給はこまめに 水やお茶で



夏は水分補給が大切ですが、冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなります。また糖分が多いジュースなどを飲みすぎると食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱が高いときに使用するようにしましょう。

普段は水やお茶を少しずつこまめにとるように心がけましょう。



便秘の原因とは?

原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。

おすすめ!

おなかの調子を整える食品

ごぼう、玉ねぎ、だいず、バナナなどにより腸内細菌のバランスが良くなります。便秘予防には、海藻やいも類、野菜などが効果的です。