

7月の食事だより

RS 7 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
					1 ホットドック バナナ 牛乳
					8 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
		5 全員弁当			
	4 サケフライ ごぼうサラダ すまし汁	6 カレー肉じゃが ブロッコリーのおひたし 味噌汁	7 チキンライス エビフライ 短冊サラダ 流れ星スープ	8 ハム野菜サンド バナナ 牛乳	
3 ハム入りオムレツ 大豆入カレースープ バナナ	9 全員弁当	10 カレー肉じゃが ブロッコリーのおひたし 味噌汁	11 エビフライ 短冊サラダ 流れ星スープ	12 ハム野菜サンド バナナ 牛乳	
ボロ口	ウエハース 牛乳 クッキー カスター	ビスケット 牛乳 ヨーグルト チーズ	せんべい 牛乳 ゼリー	13 焼きそば バナナ 牛乳	
10 なす入スープ 野菜スープ すいか	11 煮魚 じゃが芋のそぼろあん 味噌汁	12 豆ごはん ミートローフ 温野菜サラダ 卵スープ	14 カレイのから揚げ ひじきの煮つけ 味噌汁	15 焼きそば バナナ 牛乳	
クッキー チーズ	ビスケット 牛乳 ヨーグルト チーズ	ポロ口 牛乳 ヨーグルト チーズ	せんべい 牛乳 ゼリー	16 焼きそば バナナ 牛乳	
24 シューマイ 具たかさん汁 バナナ	18 梅棒鶏 カレーうどん汁 オレソジ	19 わかめごはん ちくわの磯部揚げ ツナサラダ 味噌汁	20 ポークビーンズ ブロッコリーのごまあえ 野菜スープ	21 魚フライ ポテトサラダ 卵スープ	22 ツナサンド バナナ 牛乳
ボロ口	ビスケット 牛乳 スコーン	ウエハース 牛乳 ヨーグルト チーズ	ポロ口 牛乳 ヨーグルト チーズ	クッキー チーズ ゼリー	23 焼きそば バナナ 牛乳
31 なす入スープ ナムル 卵スープ	25 煮魚 南瓜の煮つけ かき卵汁	26 夏野菜カレー 春雨サラダ すいか	27 豆腐のまごころ揚げ ひじき入ナムル 味噌汁	28 すり身焼き 和風サラダ 味噌汁	29 焼きそば バナナ 牛乳
ポロ口	ビスケット 牛乳 ヨーグルト チーズ	ウエハース 牛乳 ヨーグルト チーズ	ポロ口 牛乳 ヨーグルト チーズ	クッキー チーズ ゼリー	30 焼きそば バナナ 牛乳

【お知らせ】

- 5(水) 全員弁当の日となります。よろしく願います。
- 18(火) 白組はおにぎりdayです。
- 25(火) 青、赤組はおにぎりdayです。

体調管理に気を付けましょう。
梅雨が明けると、夏も本番！暑い毎日が続きます。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかりと確保して、元気に夏を過ごしましょう。

7月献立栄養価

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	398kcal	19.1g	269mg	1.9g
3歳未満児 (主食含む)	534kcal	19.4g	251mg	2.0g

子どもの食事Q&A

Q. 子どもが少食で心配です。

A. 食べる量には個人差がある
「まわりの子に比べて全然食べない」と悩んでいても、その子にとっては適量ということがあります。元気に過ごしていて、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って成長しているようなら大丈夫。お菓子の食べすぎや、食事の前に甘い物を食べたりしないように心がけ、食事の時にしっかりとおなかを空くようにしましょう。間食は時間を決めて、お菓子だけでなく、軽めの食事を用意すると栄養補給になります。

夏土用の「丑の日」は、7月30日(日)です。
「う」のつく食べ物を食べると良いとされます。

知って得する
栄養素のはなし
ビタミンは、エネルギーや体をつくる栄養素の働きを助けます。ビタミンD以外は、体の中で合成することができないので、食べ物からしっかりとる必要があります。ビタミンには水溶性と脂溶性があり、水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排泄されやすいので、食事ごとに必ずとるようにはしましょう。脂溶性ビタミンは油と一緒に吸収されやすいのですが、大量に摂取すると肝臓などに蓄積されて過剰症になる可能性があります。普通の食生活では過剰症になる恐れはほとんどありませんが、サプリメントの摂取などには注意しましょう。

- <水溶性ビタミン>
ビタミンB群→肉・魚類・玄米など
ビタミンC →ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど
- <脂溶性ビタミン>
ビタミンA →トマト、にんじん、ほうれん草、レバー、うなぎなど
ビタミンD →きのこ類、魚類など
ビタミンE →アボカド、ナッツ類など
ビタミンK →納豆、モロヘイヤなど

