



梅雨も明け、じりじりと照り付ける日差しに夏の到来を感じる今日この頃です。

急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。休みの日など適度な運動をし、暑さに負けない身体作りを心掛けましょう。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが栄養バランスの良い食事をとり、本格的な暑さに備えましょう。



七夕と行事食について...



平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。

そうめんを食べる時は麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

天の川に見立てたそうめんにはハム・オクラ・きゅうり・コーンなどで彩りを加えると、目でも楽しめる七夕の行事食になります。

水分補給はこまめにしましょう！

①のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時にはすでに身体の水分は不足しています。

②少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。

一度に飲む量は、コップ一杯程度が適しているといわれています。

③ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。

普段の水分補給は水やお茶にしましょう。



旬の夏野菜を食べよう！

夏野菜とは、春に種をまいて夏から初秋にかけて収穫する野菜を夏野菜といえます。

夏にとれるので、夏バテに効く野菜が多いです。最近ではいつでも食べることができますが、旬の時期はさらに栄養価が高まるのでおすすめです！

【きゅうり】

ビタミンCとカリウムを少量含み、身体を冷やす効果とむくみを解消する効果があります。

【なす】

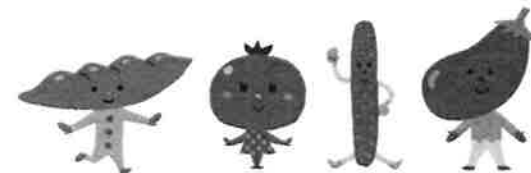
ほとんどが水分でできており、食物繊維が含まれています。また、余分な熱を取り血のめぐりを良くします。

【枝豆】

モリブデンという酵素があり、人間の生命活動にかかせない必須ミネラルです。また、鉄分や葉酸も含まれており、万能食材として有名です。

【トマト】

ビタミンA・C・E、リコピン、カリウムなどミネラルも多く栄養豊富です。抗酸化作用があるので、様々な病気の予防や疲労回復効果もあります。トマトジュースでも効果はありますが塩分を使用していないものをおすすめです。



どうして早寝・早起きが大事なの？

早寝・早起きは身体にいいと言われていますが、なぜ身体にいいのでしょうか？

人間の生体リズムは、1日24時間で刻まれています。

早起きをして朝の光を浴びることで、それを地球時間と同じ24時間に合わせているのです。ところが、遅くまで明るいところで起きていたり、

朝の光をしっかりキャッチできないと生体時計と地球時間のズレが

どんどん大きくなり、時差ボケのような状態に陥ってしまいます。

朝の光には、心を穏やかに保つ働きをする神経伝達物質の活動を高める役割もあります。

一方、夜の光は細胞を守り、免疫機能を高める働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。

また、睡眠リズムが乱れると体温リズムも乱れ、昼間に活動的に生活できなくなってしまいます。

さらに成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されるため、子どもの健やかな成長のためにも睡眠はとても大切なのです。

休みの日は生活習慣が乱れがちですが、早寝・早起きを実行し、毎日の生活リズムを整えましょう。



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	ごはん ちくわの磯部揚げ 小松菜ときのこの和え物 豚汁	米、油、米粉、砂糖	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ	こまつな、かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、ごぼう、コーン、こんにゃく、ねぎ、ごま、あおのり	だし汁、しょうゆ、和風だし	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 2.2 g
02 (土)	チキンライス 具だくさんコーンスープ	ゼリー 米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、きな粉	クリームコーン、たまねぎ、にんじん、コーン、パプリカ	ケチャップ、塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
04 (月)	ハヤシライス かぼちゃサラダ 白菜とベーコンのスープ	米、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、ハム、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、はくさい、きゅうり、マッシュルーム、カットトマト缶、グリーンピース	ケチャップ、ソース、塩、洋風だし	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g
05 (火)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋の煮物 みそ汁	米、さといも、コーンフレーク、片栗粉、バター、麩、砂糖、油	牛乳、かれい、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、さやえんどう、えのきたけ、いんげん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 パナナ 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g
06 (水)	焼き鳥井 切干大根の煮物 みそ汁	グレープフルーツ 米、小麦粉、砂糖、バター、メープルシロップ、油	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、脱脂粉乳、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、とうがんと、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、チンゲンサイ、いんげん、のり	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 メープルクッキー	エネルギー 654 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
07 (木)	コーンごはん ハンバーグ 人参のグラッセ&ブロッコリー 七夕スープ	オレンジ 米、パン粉、マカロニ、砂糖、バター、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、カルピス、チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もも缶、コーン、キャベツ、えのきたけ、カットトマト缶、かんでん、いちごジャム	ケチャップ、ソース、塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 お星さまサンド(0-1歳児) 七夕ゼリー(2-5歳) 星たべよ(2-5歳児)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
08 (金)	ごはん あじフライ チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、あじ、みそ、しらす干し、卵、かつお節	もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん	だし汁、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 444 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 2.5 g
09 (土)	冷やしうどん 高野豆腐と鶏肉の煮物	オレンジ うどん、米、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、凍り豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、グリーンピース、塩こんぶ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
11 (月)	ごはん 焼き鮭 ひじきの炒り煮 みそ汁	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.2 g
12 (火)	ロールパン スペイン風オムレツ ポイルウインナー トマト 野菜スープ	米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	卵、ウインナーソーセージ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、はくさい、セロリ、ごま	ケチャップ、酒、塩、洋風だし	牛乳 みかん缶 麦茶 さつまいもおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
13 (水)	ごはん 煮魚 ブロッコリーのごま和え みそ汁	米、さといも、砂糖	牛乳、マグロ、みそ、煮干し	りんごジュース、ブロッコリー、にんじん、もも缶、ねぎ、ごま、すりごま、かんでん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 りんごゼリー かみかみ小魚	エネルギー 510 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 2.1 g
14 (木)	チキンカレーライス トマトのサラダ	バナナ 米、中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶	バナナ、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、コーン、すりごま	カレールーウ、しょうゆ、酢、中華だし、塩	麦茶 チーズ 牛乳 しょうゆラーメン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
15 (金)	ごはん 豆腐とえびの揚げ団子 しらす和え みそ汁	米、さつまいも、油、片栗粉	ヨーグルト、豆腐、むきえび、卵、みそ、しらす干し、油揚げ	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.4 g
16 (土)	チャーハン はるさめスープ	オレンジ 米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、油、はるさめ	牛乳、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、かまぼこ	オレンジ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
18 (月)	 <h2 style="text-align: center;">海の日</h2>						
19 (火)	ごはん チキンのクリームかけ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、きな粉	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、マッシュルーム	洋風だし、しょうゆ、塩	牛乳 パナナ 牛乳 きな粉クッキー	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 34.5 g 食塩相当量 1.9 g

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20 (水)	冷やし中華 かぼちゃのそぼろあん	メロン 中華めん、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ハム、卵、鶏ひき肉	メロン、かぼちゃ、パイナップル、トマト、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、酢、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g
21 (木)	ごはん かじきのねぎソースがけ ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、オリーブ油、ごま油、油、片栗粉	牛乳、マグロ、チーズ、みそ、ベーコン、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、カットマト、にんじん、ねぎ、だいこん、ピーマン、コーン、わかめ、にんにく	だし汁、しょうゆ、酢、ドライイースト、塩、パジル粉	牛乳 みかん缶 牛乳 ピザ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
22 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁	オレンジ 米、片栗粉、マカロニ、油、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、豆腐、ハム、みそ	オレンジ、きゅうり、とうがんと、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g
23 (土)	ナポリタン 豆乳スープ	グレープフルーツ 米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豆乳、ウインナーソーセージ、ベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パプリカ、マッシュルーム	ケチャップ、ソース、洋風だし、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
25 (月)	豚丼 じゃこサラダ みそ汁	バナナ 米、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、切り干しだいこん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
26 (火)	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	鮭の西京焼き 米、食パン、バター、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ	ほうれん草、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、オクラ、ごま	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 メロンパントースト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
27 (水)	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ	すいか 米、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	すいか、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、塩	麦茶 チーズ 牛乳 プリン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g
28 (木)	食パン えびグラタン コンソメスープ	ゼリー 食パン、マカロニ、バター、砂糖、麩、小麦粉、パン粉	牛乳、むきえび、鶏肉、ウインナーソーセージ、チーズ	たまねぎ、かが、にんじん、ほうれん草、ごまつな、マッシュルーム、パセリ	洋風だし、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g
29 (金)	ごはん ナゲット コールスローサラダ みそ汁	ナゲット 米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、塩	牛乳 バナナ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.8 g
30 (土)	きつねうどん 筑前煮	オレンジ うどん、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、油揚げ	オレンジ、にんじん、こんにゃく、れんこん、たけのこ、ごぼう、ねぎ、いんげん、しいたけ、ごま、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g