

7月の台所便り

縄瀬保育園

令和8年7月1日

別府 由香

7月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月お弁当の日はありません

13・27 (月)	14・28 (火)	1・15 (水)	2・16・30 (木)	3・17・31 (金)	4・18 (土)
松風焼き 人参のマリネ 雷こんにゃく 大根のすまし汁	魚のかば焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜の人参 ドレッシング 玉ねぎのみそ汁	鶏肉の胡麻みそ焼き ズッキーニの 和風サラダ 焼きじゃがいも 春雨汁	冷しゃぶ ゆで卵 さつまいもの甘煮 なめこのみそ汁	ししゃもの天ぷら もやし和え物 わかめの佃煮 冬瓜の味噌汁	鶏肉の甘辛丼 もずくの 味噌汁
麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 牛乳もち	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 甘食	麦茶 塩おにぎり
6 (月)・29 (水)	7・21 (火)	8・22 (水)	9・23 (木)	10・24 (金)	11・25 (土)
豆腐のステーキ 胡瓜のピクルス オクラの天ぷら 南瓜の味噌汁	魚の竜田揚げ ピーマンの おかか煮 春雨サラダ わかめの味噌汁	豚肉の生姜焼き 千切り野菜 青梗菜と卵の炒め 椎茸のみそ汁	鮭の塩焼き きんぴらごぼう なすとツナの ごま和え キャベツの味噌汁	しらす入りがね トマトの さっぱりサラダ ひじきの佃煮 冷汁	スタミナ丼 じゃがいもの 味噌汁
麦茶 ヨーグルト クリーム和え	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 豆乳ゼリー	麦茶 牛乳 ふくれ菓子	麦茶 牛乳 果物 (バナナ)

○冷たいものが欲しくなる季節です！

園庭では汗をかきながら元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られます。汗をたくさんかく季節は、水分とともに食事からもエネルギーや塩分をしっかりとることが大切です。汗で失われる水分やミネラルを食事からも補う必要があります。園では毎日、味噌汁等の温かい汁物がつきますので、適度な塩分と水分が摂れるようになっています。また、7月は、きゅうり・なす・トマト・ピーマンなどの夏野菜がおいしい季節です。これらの野菜には水分やビタミンが多く含まれ、体のほてりを冷ましてくれると言われています。

冷たい飲み物は一度に大量に飲むと胃腸を冷やして消化機能を低下させ、下痢や腹痛、体の冷えを招きやすくなります。体が冷えると、自律神経や免疫のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなると考えられています。また、食事中も料理の温かさを保つと消化に良いとされています。

日頃から、常温や温かい飲み物を基本にし、冷たいものは「たまに・少量」にした方が体には良いようです。園に持参する水筒の中身も常温か前日に沸かして冷蔵庫で冷やしていたものが良いと思います（園で準備する麦茶は常温で提供しています）

旬の野菜を食べ、こまめな水分補給をして、夏を乗り切っていきましょう



○大豆製品とは？

大豆製品は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。豆腐、納豆、味噌、醤油、きな粉、豆乳、ゆで大豆、おから、枝豆、油揚げ、高野豆腐などがあります。（枝豆は誤飲の危険性があります）

園の給食にはたくさんの大豆製品が入っています。中でも子どもたちはきな粉が大好きです。きな粉は、大豆を炒って（焙煎して）粉にした食品です。植物性のタンパク質が豊富で、鉄分、カルシウム、ビタミン、食物繊維などを含んでいます。骨の健康や腸内環境の改善になります。ヨーグルトなど発酵食品と組み合わせると、善玉菌が働きやすくなると考えられています。朝食にもおすすめです。

園ではプレーンヨーグルトに少量の砂糖を加え（ヨーグルト 400g に砂糖 小さじ 1.5 杯）バナナなどの果物を入れ、食べる前にきな粉（砂糖なし）を振りかけています。子どもたちは喜んで食べていますよ！