



2021年度 神の倉清涼保育園



旬の食材を食べよう

日々の食事で、『旬』の食材を意識していますか？四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれた旬の食材を味わうことができます。昔から『初物を食べると長生きする』『縁起がいい』などともいわれ、旬のものをおいしいとたくさんあります。

○美味しく栄養価が高い！



旬のものは最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期です。そんな旬の時期にとれたものは味も良く栄養価も高いのです。旬のものとは違うものでは2倍以上も栄養価が違うものもあります。

○値段が安い！

たくさん出回るため、価格も旬でない時期に比べ安くなります。

○その時期の体が喜ぶ！



旬の食材には、その時期の体が必要としている成分や、嬉しい効果を持っているものがたくさんあります。夏野菜には、暑い夏を乗り切るために体を冷やしたり、疲労回復の効果があるものが多く、反対に冬が旬の根菜類には体を温める効果があるといわれています。

○季節を楽しめる！



旬の食材を食べることで、季節が巡る喜びを感じることができます。それぞれの四季を感じながら、旬の味覚を楽しみましょう♪

夏が旬の食材 おすすめの食べ合わせ



ゴーヤ + 豚肉
夏バテ予防

モロヘイヤ + きのこ
カルシウムの吸収がよくなり、
骨や歯を丈夫にします。

トマト + 油
リコピンの吸収がよくなり、
美肌効果がアップ！

タコ + 枝豆
高血圧予防

6月の献立から 水無月について

水無月は6月の旧暦名がついた和菓子です。いろいろな小豆がのせてありモチモチとした食感です。

昔は氷が高級品でした。その代わりとして氷に似たお菓子を食べて夏バテ予防をしようと水無月を食べるようになりました。小豆が乗っている理由は、病気になりませんよという意味が込められています。

今月の予定

7日 七夕会
13日 誕生会



今月のレシピ <トマトと若布のサラダ>

<材料> 子供2人・大人2人分

トマト 100g (約1/2個)
胡瓜 65g (約2/3本)
カット若布 6.5g
ツナ 20g
醤油 小さじ1
酢 小さじ1
すり胡麻 小さじ1

<作り方>

1. 若布を水で戻し食べやすい大きさに切っておく。
2. トマトはさいの目、胡瓜は半月切りに切っておく。
3. 若布、トマト、胡瓜、ツナを調味料で和えて出来上がり



7月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 木 12	ごはん 鰯のおろし煮 トマトと若布のサラダ	パインケーキ 牛乳	あじ・まぐろ水煮缶詰・鶏卵 ・普通牛乳	精白米・すりごま・薄力粉・調 合油・三温糖	だいこん・トマト・きゅうり・乾 わかめ・パイナップル缶詰
2 ・ 金 16	豚丼 冬瓜サラダ	焼きそば 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・ 普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・す りごま・中華めん	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ・とうがん・にんじん・きゅうり ・キャベツ・青ピーマン
3 17 土 31	ツナカレーピラフ トマトスープ	ココアサンド 牛乳	まぐろ水煮缶詰・ウイナー ソーセージ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン・ 三温糖・コーンスターチ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマト・キャベツ・コーン缶詰 粒
5 ・ 月 26	ごはん 鰯の味酥焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	まがれい・大豆水煮缶詰・さ つま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・ロールパン	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・乾しいたけ
6 ・ 火 19	ごはん 厚揚げの味噌炒め 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ・ 普通牛乳	精白米・三温糖	りよくとうもやし・にら・キャベ ツ・にんじん・くりかぼちゃ・刻 み昆布・みかん缶詰・白桃缶・パ イナップル缶詰・バナナ
7 水	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ 七夕素麺汁	キラキラ寒天 牛乳	若鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・そう めん・ラムネ・三温糖	えだまめ・コーン缶詰粒・にんじ ん・とうがん・オクラ・ヤングコ ーン・角寒天・りんごジュース・ 黄桃缶
8 ・ 木 21	ロールパン ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 西瓜(未満児:メロン) 牛乳	ウイナーソーセージ・ヨー グルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・甘辛 せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・すいか
9 ・ 金 30	タッカルビ丼 切干大根とトマトのサラダ	黒糖わらび餅 牛乳	若鶏むね・豆みそ・まぐろ水 煮缶詰・きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・すりごま・片 栗粉・黒砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ にら・切干しだいこん・トマト・ さやいんげん
10 ・ 土 24	じゃじゃ麺 小魚スナック メロン	ジャムサンド 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ・煮干し ・普通牛乳	うどん・三温糖・すりごま・ご ま油・片栗粉・食パン	たまねぎ・乾しいたけ・きゅうり ・りよくとうもやし・トマト・メ ロン・いちごジャム
13 火	夏野菜カレー 豆サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰・ひ よこまめ・べにばないんげん ・ゆでえんどう・ホイップク リーム・普通牛乳	精白米・カレールウ・オリーブ 油・カステラ	くりかぼちゃ・たまねぎ・なす・ 青ピーマン・コーン缶詰粒・キャ ベツ・きゅうり・にんじん・パ イナップル缶詰
14 ・ 水 28	ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	かりんとう 西瓜(未満児:メロン) 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰・ヨ ーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・三温 糖・かりんとう(黒)	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・青ピーマン・トマトダイス缶詰 ・トマトケチャップ・すいか
15 ・ 木 29	ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え	ピザトースト 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉・ベーコン ・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン	とうがん・にんじん・乾しいたけ ・きゅうり・りよくとうもやし・ 塩昆布・たまねぎ・青ピーマン・ トマトケチャップ
20 火	ごはん さつま揚げとじゃが芋の旨煮 オクラのおかか和え	五平餅 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ・削り 節・豆みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・ しらたき・精白米・いりごま	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・オクラ・キャベツ
27 火	ごはん 鶏肉と大根の旨煮 キャベツのコンコンサラダ	水羊羹 牛乳	若鶏むね・油揚げ・こしあん ・普通牛乳	精白米・三温糖	だいこん・にんじん・乾しいたけ ・乾ひじき・キャベツ・りよくと うもやし・角寒天

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
483 Kcal	18.5 g	12.1 g	225 mg	1.6 mg	168 μg	0.26 mg	0.33 mg	24 mg

7月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



水遊びの 事前準備



- * 水遊び用の服、下着、タオルに名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

こんな時は水遊びは出来ません。

- ・発熱がある。前日に発熱していた。
- ・下痢をしている。
- ・薬を飲んでいる。
- ・咳や鼻水が出ている。(気管支拡張剤のテープを貼っている)
- ・頭ジラミがいる
- ・湿疹や傷がじくじくしている時(水いぼ、とびひ)
- ・目(結膜炎)、耳(外中耳炎)の病気がある。



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎



目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

正しく体温を計ろう



脇の下の汗を拭く



脇の下の中央部分に
体温計の先を当てる



体温計を下から45度の
角度になるように挟み、
脇をきちんと閉じる