



認定こども園 清涼保育園

昨年より 延期となったオリンピックの開会も迫ってまいりました
その関係でカレンダーとお休みが違っている場合があります 気を付けましょうね
因みに 22日(木) 海の日 23日(金) スポーツの日です

7月の予定

- 3日 七夕会
- 6日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 28日 避難訓練



熱中症にご注意

- * 帽子をかぶる
 - * 木陰で休む
 - * 適度な水分補給
- 子どもが不調を訴えたら
涼しい場所で横にして
衣類を緩め 水分を
摂らせてあげてください



8月の予定

- 7日 夕涼み会 (もみじ組参加)



土用の丑の日 7月28日(水)

夏バテ対策として うなぎを食べる日として
知られていますが 土用にはこんなこともします
夏の土用の入りは梅雨明けとも重なるため
衣類や敷物を風に当て溜まった湿気を取る習慣が
あります

これを土用干しと言います

寝具 座布団などしっかり天日に当てるといいですね
お日様のおい(分解された繊維のおい)は
気持ちいいですよ。



プールの季節ですので
特に目や耳の病気
とびひやあせもなどに
気をつけてください
爪も切りましょう





2021年度 清涼保育園



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、旬のものを食べるといいことがたくさんあります。

○美味しくて栄養価が高い！



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。旬のものと同じでないものでは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



夏を元気に過ごそう



ビタミンの必要性

夏は食欲が落ち、麺類や御飯ものみの食事や清涼飲料水などの口当たりの良いものに偏りがちです。これらに多く含まれる糖質を体の中でエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要ですが、夏は食欲が落ちて不足がちです。このビタミン不足が夏バテの原因とも言われています。

ミネラルの必要性

夏は、汗とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルがたくさん体外に出て行きます。また、食欲が落ちて野菜などの副菜の摂取量が減ると、ミネラルが不足がちです。熱中症は、体内のミネラル不足によっても引き起こされます。

ビタミン・ミネラルの補給

ビタミンを多く含む食品は、肉、魚、豆類などです。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉、胡麻、うなぎ、大豆、かつおです。そして、このビタミンB1を吸収しやすくするのがアリシンでニンニクやネギ、ニラなどに含まれます。主菜と副菜をしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

ミネラルは、野菜や果物などに多く含まれます。夏野菜は、水分も多く含まれており、夏に不足がちな成分を補給するのにピッタリです。



7月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (木)	御飯	鰯のおろし煮 トマトと若布のサラダ (トマト、胡瓜、若布、ツナ)	パインケーキ	16 (金)	御飯	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 冬瓜サラダ (冬瓜、人参、胡瓜、ツナ)	焼きそば
2 (金)	御飯	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 冬瓜サラダ (冬瓜、人参、胡瓜、ツナ)	焼きそば	17 (土)	御飯	ツナカレーピラフ (ツナ、玉葱、人参、ピーマン) トマトスープ (ウインナー、トマト、じゃが芋、キャベツ、コーン)	ココアサンド
3 (土)	御飯	ツナカレーピラフ (ツナ、玉葱、人参、ピーマン) トマトスープ (ウインナー、トマト、じゃが芋、キャベツ、コーン)		19 (月)	御飯	厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 南瓜の糸昆布煮 (南瓜、刻み昆布)	フルーツポンチ
5 (月)	御飯	鰯の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつま揚げ、牛蒡、人参、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト	20 (火)	御飯	さつま揚げとじゃが芋の旨煮 (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、いんげん、さつま揚げ) オクラのおかめ和え (オクラ、キャベツ)	五平餅
6 (火)	御飯	厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 南瓜の糸昆布煮 (南瓜、刻み昆布)	フルーツポンチ	21 (水)	バター ロールシ	ジャーマンポテト ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン)	お煎餅 西瓜 (桃組:バナナ)
7 (水)	枝豆御飯	鶏の唐揚げ 七夕そうめん (人参、冬瓜、オクラ、ヤングコーン)	キラキラ寒天	24 (土)	うどん	じゃじゃ麺 (豚肉、玉葱、干し椎茸、胡瓜、もやし、トマト) 小魚スナック メロン	イチゴ ジャムサンド
8 (木)	バター ロールシ	ジャーマンポテト ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン)	お煎餅 西瓜 (桃組:バナナ)	26 (月)	御飯	鰯の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつま揚げ、牛蒡、人参、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト
9 (金)	御飯	タッカルビ丼 (鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、ニラ) 切り干し大根とトマトのサラダ (切干大根、トマト、いんげん、ツナ)	黒糖わらび餅	27 (火)	御飯	鶏肉と大根の旨煮 (鶏肉、大根、人参、干し椎茸) キャベツのコンコンサラダ (キャベツ、もやし、油揚げ)	水羊羹
10 (土)	うどん	じゃじゃ麺 (豚肉、玉葱、干し椎茸、胡瓜、もやし、トマト) 小魚スナック メロン	イチゴ ジャムサンド	28 (水)	バター ロールシ	ポークビーンズ ヨーグルト (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、大豆)	かりんとう 西瓜 (桃組:バナナ)
12 (月)	御飯	鰯のおろし煮 トマトと若布のサラダ (トマト、胡瓜、若布、ツナ)	パインケーキ	29 (木)	御飯	厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 (冬瓜、厚揚げ、鶏肉、人参、干し椎茸) 胡瓜の塩昆布和え (胡瓜、もやし、塩昆布)	ピザトースト
13 (火)	御飯	夏野菜カレー (豚肉、南瓜、玉葱、茄子、ピーマン、コーン) 豆サラダ (キャベツ、胡瓜、人参、ミックスビーンズ)	カステラケーキ パイン缶添え	30 (金)	御飯	タッカルビ丼 (鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、ニラ) 切り干し大根とトマトのサラダ (切干大根、トマト、いんげん、ツナ)	黒糖わらび餅
14 (水)	御飯	厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 (冬瓜、厚揚げ、鶏肉、人参、干し椎茸) 胡瓜の塩昆布和え (胡瓜、もやし、塩昆布)	ピザトースト	31 (土)	御飯	ツナカレーピラフ (ツナ、玉葱、人参、ピーマン) トマトスープ (ウインナー、トマト、じゃが芋、キャベツ、コーン)	ココアサンド
15 (木)	バター ロールシ	ポークビーンズ ヨーグルト (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、大豆)	かりんとう 西瓜 (桃組:バナナ)				

赤：血や肉になる

鰯・鰯・ツナ・煮干し・豚肉・鶏肉・豚挽肉・鶏挽肉・ウインナー・ベーコン・大豆・ミックスビーンズ・さつま揚げ・厚揚げ・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳・チーズ・花かつお・卵・きな粉

黄：熱や力となる

米・食パン・ロールパン・三温糖・薄力粉・調合油・しらたき・胡麻・中華麺・じゃが芋・マーガリン・コーンスターチ・片栗粉・そうめん・ラムネ・お煎餅・カレールー・オリーブ油・カステラ・かりんとう

：調子を整える

大根・トマト・胡瓜・若布・玉葱・人参・えのき・冬瓜・キャベツ・ピーマン・コーン缶・ひじき・牛蒡・いんげん・干し椎茸・もやし・ニラ・南瓜・蜜柑缶・桃缶・パイ缶・バナナ・刻み昆布・枝豆・オクラ・ヤングコーン・寒天・リンゴジュース・西瓜・切干大根・メロン・ジャム・刻み昆布・ケチャップ・

★園で初めて口にすると言う事が多いようなるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。

★おやつに牛乳が付きます。

