



# 給食・食育だより



令和5年度 7月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 土	野菜せんべい	おかゆ 煮物 (じゃがいも、人参、玉葱)	鶏丼 野菜スープ	ハイハイ
2 日	お 休 み			
3 月	チーズスティック	おかゆ 煮物 (さつま芋、ブロッコリー、人参)	軟飯 みそ汁 野菜のそぼろ煮	バナナ
4 火	小魚せんべい	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、ほうれん草、人参)	軟飯 ほうれん草のスープ 魚と野菜のとろみあん	野菜せんべい
5 水	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 (じゃが芋、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 豆腐と野菜のうま煮	チーズスティック
6 木	ハイハイ	おかゆ 煮物 (さつま芋、小松菜、人参)	軟飯 すまし汁 魚と野菜の煮物	★かぼちゃ軟飯
7 金	野菜せんべい	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー、人参)	軟飯 野菜そうめん かぼちゃの煮物	小魚せんべい
8 土	チーズスティック	おかゆ 煮物 (里芋、人参、玉葱)	軟飯 すまし汁 里芋と野菜の煮物	ひじきせんべい
9 日	お 休 み			
10 月	小魚せんべい	おかゆ 煮物 (さつま芋、ほうれん草、人参)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のうま煮	★蒸しパン
11 火	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー、人参)	軟飯 コンソメスープ 白身魚とほうれん草の煮物	バナナ
12 水	ハイハイ	おかゆ 煮物 (里芋、人参、大根)	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮	★にんじん軟飯
13 木	野菜せんべい	おかゆ 煮物 (さつま芋、人参、小松菜)	軟飯 すまし汁 白身魚とひじきの煮物	ひじきせんべい
14 金	チーズスティック	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、キャベツ、人参)	軟飯 野菜うどん さつま芋の煮物	ハイハイ
15 土	小魚せんべい	おかゆ 煮物 (じゃが芋、人参、玉葱)	軟飯 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮	野菜せんべい

☆は手作りおやつです(´-`)

	午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16 日	お 休 み			
17 月	海 の 日			
18 火	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、小松菜、人参)	軟飯 豆腐のすまし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮	バナナ
19 水	ハイハイ	おかゆ 煮物 (ブロッコリー、人参、キャベツ)	軟飯 野菜スープ 鶏とブロッコリーの煮物	★パンがゆ
20 木	野菜せんべい	おかゆ 煮物 (さつま芋、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 白雪ひじき	ひじきせんべい
21 金	チーズスティック	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、人参、小松菜)	軟飯 うどんのたくた煮 かぼちゃの煮物	ハイハイ
22 土	小魚せんべい	おかゆ 煮物 (里芋、人参、玉葱)	鶏丼 すまし汁	野菜せんべい
23 日	お 休 み			
24 月	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 (さつま芋、人参、小松菜)	軟飯 中華スープ 鶏と野菜のうま煮	チーズスティック
25 火	ハイハイ	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、玉葱、人参)	軟飯 みそ汁 白身魚と豆腐の煮物	小魚せんべい
26 水	野菜せんべい	おかゆ 煮物 (さつま芋、キャベツ、人参)	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のみそ煮	ひじきせんべい
27 木	チーズスティック	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜の煮物	★さつまいも軟飯
28 金	小魚せんべい	おかゆ 煮物 (里芋、人参、ほうれん草)	軟飯 野菜スープ 鶏とひじきの煮物	★パンがゆ
29 土	ひじきせんべい	おかゆ 煮物 (かぼちゃ、キャベツ、人参)	軟飯 キャベツのスープ 鶏と野菜の洋風煮	野菜せんべい
30 日	お 休 み			
31 月	ハイハイ	おかゆ 煮物 (さつま芋、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華風	★マカロニ豆乳煮



季節にまつわる行事は中国から伝わったものが多く、七夕もその一つです。陰暦の7月7日に天の川の両岸にいる彦星と織姫が一年に一度逢うという伝説から生まれた行事です。日本では短冊に願い事を書いて笹竹につるします。平安時代、「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、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、そうめんの流れが織姫の紡ぐ織り糸に見立てられたとも言われています。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。



## あかちゃんの水分補給

暑い夏に心配な水分補給。汗がききな赤ちゃんは脱水になりやすいので、朝起きた時・離乳食時・おでかけ時・帰宅後・風呂上り・就寝前など、所要所でこまめな水分補給をこころがけましょう。飲み物に含まれる成分によって、赤ちゃんが飲んでもいい時期は変わります。

- 白湯 0か月ごろ～ ミネラルウォーターは軟水を選び、完了期までは一度沸騰させます。
- 麦茶 0か月ごろ～ 1才半ごろまでは湯冷まして薄めます。
- ほうじ茶 5か月ごろ～ 1才半ごろまでは湯冷まして薄めます。
- 煎茶 1才7か月ごろ～ カフェインが多く含まれるので、3歳ごろまではうすうす色が残る程度まで薄めます。
- 牛乳 1才ごろ～ 脂質が多いため、普段の水分補給には向きません。
- イオン飲料 5か月ごろ～ (ベビー用) 糖分・塩分が多いため、普段の水分補給には向きません。発熱・下痢・嘔吐などがあるときに、脱水予防としてベビー用のものを使用しましょう。

