

きゅうしょくだより

2021.07.01

●● 夏の水分補給 ●●

暑い日が 続き 熱中症の ニュースを 耳にする事が 多くなって きました。
 夏は 暑さのため 体内の 水分が 汗や 尿で 出て しまいます。
 子どもは 大人よりも 多くの 水分を 必要とします。
 この水分は 体の中の 色々な 働きに とても大切です。
 そのため 水分が 不足すると 具合が 悪く なってしまいます。

『麦茶か お茶』を『こまめに 少しずつ』取る事が大事

のどが 渴いた時にだけ 飲むのでは 足りません。
 特に 乳児は 自分から のどの 渴きを 伝える事が 難しいので 大人が 気を付けてあげましょう。

☆水分補給の習慣をつけよう！！

- ・朝 起きた時
- ・お風呂に入る 前と後
- ・昼寝の 前と後
- ・外に いる時
- ・家の中に いる時

☆熱中症になると

- ・頭が 痛くなる
- ・気持ちが悪くなる
- ・高い 熱が出る

☆水分補給の目安☆

年齢や季節で差はありますが、一度に飲む目安として

乳児：50～100ml 幼児：100～150mlくらい

温度も常温に近いものを少しずつ飲みましょう。

冷たい水の一気飲みは食欲不振につながります。



麦茶



*大麦を 煮て 作る お茶 ⇒ カフェインが 入っていません

▼ カフェイン?? ▼

- カフェインを 取る量に よって
- ・眠れなくなることがある
 - ・興奮しやすくなる
 - ・尿の量が多くなる などが あります。

カフェインの 入っていない 麦茶は、
小さな子どもにも 安心して 飲ませる事が できます。

*お茶（緑茶・ジャスミン茶など）⇒ カフェインが 入っています

麦茶を 飲むと！！

熱中症予防だけでは ありません！

- ① 熱くなった からだを 冷やす
- ② 血液の 流れを よくする
- ③ 胃を 守ってくれる
- ④ 虫歯予防
- ⑤ 安心して 飲む事が できる（ノンカフェイン）



保育園では 汗で 失われる ミネラルを 補給できる 麦茶を 飲んでいきます。



☆7がつ りにゅうしょく めにゅー☆

に ち	よ う び	ごっくん期 (初期~5・6か月~)		もぐもぐ期 (中期~7・8か月~)		かみかみ期 (後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期 (完了期~12~18か月~)			
		ちゅうしょく		3じのおやつ		ちゅうしょく		3じのおやつ		ちゅうしょく	
1 15	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと とまとのペーすと みるく 160	うすいみそしる みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん しろみざかなのうすくずに ほぐし とまとのやわらかに きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん あじのしょうがやき きざみ らたとうーゆ きざみ すいか	みそしる みるく 200	きゅうにゅう えだまめ ぼうむくーへん	
3 17	ど	つぶしがゆ 心のペーすと にんじんのペーすと みるく 160	うすいやさいすーび みるく 200	おかゆ 心のうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	やさいすーび みるく 200	やわらかいごはん はっしゅどぼーく きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん はっしゅどぼーく きざみ まかるにさらだ きざみ	みそしる みるく 200	きゅうにゅう えだまめじゃこおにぎり ぶるーん	
5 19	げつ	つぶしがゆ 心のペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	うすいやさいすーび みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	やさいすーび みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん 5:ぼーくかれー きざみ 19:ちきんかれー きざみ はわいあんさらだ きざみ ばなな	みそしる みるく 200	きゅうにゅう みずようかん りっつくらっかー	
6 20	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	うすいみそしる みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん しゃけのみそまよねーすやき ほぐし さわーくらふと きざみ めろん	みそしる みるく 200	きゅうにゅう さまーすばげってい	
7	すい	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) さつまいものペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに ほぐし とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) さつまいものかきあげ きざみ あますあえ きざみ すいか	みるく 200	じょあ たなばたぜりー くらっかー	
8 29	もく	つぶしがゆ 心のペーすと にんじんのペーすと みるく 160	うすいみそしる みるく 200	おかゆ 心のうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん ぶたももにくのうすくずに きざみ にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん ぶたにくのばじるやき きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	みそしる みるく 200	きゅうにゅう はいんいりむしばん	
9 31	きん	ばんがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	うすいやさいすーび みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	やさいすーび みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーび かぼちゃのやきころっけ きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーび かぼちゃのやきころっけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ	みそしる みるく 200	きゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん	
10 24	ど	つぶしがゆ 心のペーすと にんじんのペーすと みるく 160	うすいみそしる みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん とりにくのかわりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	みそしる みるく 200	きゅうにゅう やきおにぎり ぶるーん	
12 26	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	うすいみそしる みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん ぶたももにくのうすくずに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん ぶたにくのてりやき きざみ もろへいやのなっとうあえ きざみ ねーぶるおれんじ	みそしる みるく 200	きゅうにゅう ゆでとうもろこし あげせんべい	
13 27	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	うすいみそしる みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん いりどうふ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん まーぼーなす きざみ きゅうりのちゅうかあえ きざみ すいか	みそしる みるく 200	きゅうにゅう ごまとーすと	
14 28	すい	つぶしがゆ 心のペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	うすいやさいすーび みるく 200	おかゆ 心のうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	やさいすーび みるく 200	やわらかいごはん ばんぶきんすーび やきめんちかつ きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん ばんぶきんすーび やきめんちかつ きざみ おくらときゅうりのさらだ きざみ めろん	みそしる みるく 200	きゅうにゅう ひまわりかん	
16 きん	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	うすいやさいすーび みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	やさいすーび みるく 200	やわらかいごはん こんそめすーび だいすのもの きざみ ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん こんそめすーび ちりこんかーん ひじきのごまあえ きざみ ばなな	みそしる みるく 200	きゅうにゅう きやろっとじゃむばん	
21 すい	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	うすいみそしる みるく 200	おかゆ とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん とりればーのうすくずに きざみ おかひじきのさらだ きざみ みるく 80	みそしる みるく 200	ごはん ればーのかおりあげ きざみ おかひじきのさらだ きざみ すいか	みそしる みるく 200	きゅうにゅう くろみつかん	
2 30	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー			

😊 7がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>あれるぎーげん じよきよしよく</p> <p>● =たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・べーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● =ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは どうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>		<p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないう</p>	<p>1</p> <p>ごはん あじのしょうがやき らたとーゆ みそしる(とうがん・わかめ) すいか</p> <p>ぎゅうにゅう● えだまめ ぼうむくーへん●●(はちみつばん)</p>	<p>2</p> <p>にじいろめにゅー</p>	<p>3</p> <p>ごはん はっしゅどぼーく まかろにさらだ</p> <p>ぎゅうにゅう● えだまめじゃこおにぎり ぶるーん</p>
<p>5</p> <p>ざっこくまい なつやさいのぼーくかれー はわいあんさらだ</p> <p>ばなな</p>	<p>6</p> <p>ごはん しゃけのみそまよねーずやき さわーくらふと みそしる(きぬどうふ・にら) めろん</p>	<p>7</p> <p>たなばた ぎょうじしよく</p> <p>そうめん かきあげ あまずあえ すいか</p>	<p>8</p> <p>ごはん ぶたにくのぼじるやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(なす・ながねぎ) ねーぶるおれんじ</p>	<p>9</p> <p>しよくばん●(にゅうぬきばん) かほちゃのやきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ</p>	<p>10</p> <p>ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに わかめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● やきおにぎり ぶるーん</p>
<p>ぎゅうにゅう● みずようかん りつつらっかー</p>	<p>ぎゅうにゅう● さまーすばげってい</p>	<p>じよあ●(とうにゅう) たなばたぜりー えんとりー●(くらっかー)</p>	<p>ぎゅうにゅう● ばいんいりむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん</p>	<p>ぎゅうにゅう● やきおにぎり ぶるーん</p>
<p>12</p> <p>ごはん ぶたにくのてりやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(えのきだけ・おくら) ねーぶるおれんじ</p>	<p>13</p> <p>ごはん まーぼーなす きゅうりのちゅうかあえ みそしる(なめこ・みょうが) すいか</p>	<p>14</p> <p>ごはん やきめんちかつ おくらとえのきのさらだ ばんぶきんすーぶ めろん</p>	<p>15</p> <p>ごはん あじのしょうがやき らたとーゆ みそしる(とうがん・わかめ) すいか</p>	<p>16</p> <p>ごはん ちりこんかーん ひじきのごまあえ こんそめすーぶ ばなな</p>	<p>17</p> <p>ごはん はっしゅどぼーく まかろにさらだ</p> <p>ぎゅうにゅう● えだまめじゃこおにぎり ぶるーん</p>
<p>ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし かぶきあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう● ごまとーすと●(にゅうぬきばん)</p>	<p>ぎゅうにゅう● ひまわりかん</p>	<p>ぎゅうにゅう● えだまめ ぼうむくーへん●●(はちみつばん)</p>	<p>ぎゅうにゅう● きゃろつとじゃむばん●(にゅうぬきばん)</p>	<p>ぎゅうにゅう● えだまめじゃこおにぎり ぶるーん</p>
<p>19</p> <p>ざっこくまい なつやさいのちきんかれー はわいあんさらだ</p> <p>ばなな</p>	<p>20</p> <p>ごはん しゃけのみそまよねーずやき さわーくらふと みそしる(きぬどうふ・にら) めろん</p>	<p>21</p> <p>ごはん ればーのかおりあげ おかひじきのさらだ みそしる(きぬどうふ・もろへいや) すいか</p>	<p>22</p> <p>おやすみ</p>	<p>23</p> <p>おやすみ</p>	<p>24</p> <p>ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに わかめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● やきおにぎり ぶるーん</p>
<p>ぎゅうにゅう● みずようかん りつつらっかー</p>	<p>ぎゅうにゅう● さまーすばげってい</p>	<p>ぎゅうにゅう● くろみつかん</p>			<p>ぎゅうにゅう● やきおにぎり ぶるーん</p>
<p>26</p> <p>ごはん ぶたにくのてりやき もろへいやのなつとうあえ みそしる(えのきだけ・おくら) ねーぶるおれんじ</p>	<p>27</p> <p>ごはん まーぼーなす きゅうりのちゅうかあえ みそしる(なめこ・みょうが) すいか</p>	<p>28</p> <p>ごはん やきめんちかつ おくらとえのきのさらだ ばんぶきんすーぶ めろん</p>	<p>29</p> <p>ごはん ぶたにくのぼじるやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(なす・ながねぎ) ねーぶるおれんじ</p>	<p>30</p> <p>にじいろめにゅー</p>	<p>31</p> <p>しよくばん●(にゅうぬきばん) かほちゃのやきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん</p>
<p>ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし かぶきあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう● ごまとーすと●(にゅうぬきばん)</p>	<p>ぎゅうにゅう● ひまわりかん</p>	<p>ぎゅうにゅう● ばいんいりむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん</p>	<p>ぎゅうにゅう● やきおにぎり ぶるーん</p>