

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	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1 15	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと とまとのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ みそしる 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	3じのおやつ みるく 200	やわらかいごはん みそしる 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん みそしる あじのしょうがやき きざみ らたとうーゆ きざみ すいか	3じのおやつ ぎゅうにゅう えだまめ ぼうむくーへん
3 17	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ やさいすーび 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	3じのおやつ 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん はっしゅどぼーく きざみ まかるにさらだ きざみ	ぎゅうにゅう えだまめじゃこおにぎり ぶるーん
5 19	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ やさいすーび 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	3じのおやつ 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	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	ぎゅうにゅう みずようかん りっつくらっかー
6 20	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ みそしる 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	3じのおやつ みるく 200	やわらかいごはん みそしる 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん みそしる 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	ぎゅうにゅう 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	3じのおやつ 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	3じのおやつ 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	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	じょあ たなばたぜりー くらっかー
8 29	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ みそしる 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	3じのおやつ みるく 200	やわらかいごはん みそしる 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん みそしる 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	ぎゅうにゅう はいんいりむしばん
9 31	きん	ばんがゆ うすいやさいすーび こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	ばんがゆ やさいすーび 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	3じのおやつ 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	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	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
10 24	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ みそしる 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	3じのおやつ みるく 200	やわらかいごはん みそしる 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのかわりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゅう やきおにぎり ぶるーん
12 26	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる 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	3じのおやつ みるく 200	おかゆ みそしる 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	3じのおやつ みるく 200	やわらかいごはん みそしる 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん みそしる 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	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし あげせんべい
13 27	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ みそしる 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	3じのおやつ みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん みそしる 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	ぎゅうにゅう ごまとーすと
14 28	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ やさいすーび ふのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	3じのおやつ 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	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	ぎゅうにゅう ひまわりかん
16 きん	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーび 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	3じのおやつ みるく 200	おかゆ やさいすーび 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	3じのおやつ 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	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	ぎゅうにゅう きやろっとじゃむばん
21 すい	すい	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	3じのおやつ みるく 200	おかゆ みそしる 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	3じのおやつ みるく 200	やわらかいごはん みそしる 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	3じのおやつ みるく 200 おかし	ごはん みそしる 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	ぎゅうにゅう 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 じよきよしょく</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 しゅしょく(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 ぎょうじしょく</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>しょくばん●(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● 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● 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● 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>しょくばん●(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● 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>