



# きゅうしょくだより

2019.07.01

## 『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りました。

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。小さな子どもほど体重に占める水分の量が多いです。この水分は体の中の様々な働きを行うために大事な働きをしています。

そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまうのです。

外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後に水分を取る週間をつけましょう。

『お茶かお水』を『こまめに少しづつ』取る事が大切です。

スーパーやコンビニで見かける透明で味のついたお水は砂糖が入っているので

お水ではありません。砂糖がたくさん入っている飲み物は食欲がなくなる原因にも

なるので気をつけましょう。保育園では汗で失われるミネラルと一緒に補給できる麦茶を使っています。ご家庭でも使ってみてくださいね。



## ☆食事からも水分補給☆

水分は汁物のほかに、ご飯やおかずにも含まれています。朝・昼・夕と3回の食事をとることは栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には味噌汁やスープなどの汁物が水分だけでなくミネラルの補給にもなります。

夏が旬の野菜や果物にはたっぷりの水分が含まれています。

家での食事に取り入れてみてくださいね。

## ☆熱中症にならないために・・・☆

熱中症は、体が脱水状態になり「気分が悪い」「頭が痛い」などの症状がでます。

のどが渇いた時にだけに飲むのでは足りません。特に乳児は自分からのどの渇きを

伝えることは難しいので大人がこまめに水分が取れるよう気をつけてあげましょう♡♡

## ☆水分補給飲の目安☆

年齢や季節で差はありますが、1度に飲む目安として 乳児：50～100ml

幼児：100～150mlくらいです。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。



## おすすめ レシピ

### ☆ピクルス☆

レシピは4人分です。

|      |      |
|------|------|
| トマト  | 150g |
| きゅうり | 70g  |
| 砂糖   | 9g   |
| 酢    | 10g  |
| しょう油 | 1g   |
| 塩    | 1.4g |

＊トマト・きゅうり以外にも  
人参やきゅうり、パプリカなど  
どんな野菜でもおいしくできます＊

①トマトのへたをとる

②湯むきをする

鍋にお湯を沸かし沸騰したらトマトを入れ皮に

しわが寄るまでつける（10秒位）

冷水にとりトマトの皮をむく

③湯むきしたトマトは食べやすい大きさに切る

④きゅうりはよく洗い食べやすい大きさに切る

⑤ボールやポリ袋に調味料をすべて入れる

⑥切ったトマトときゅうりえ⑤の中へ入れて

よく混ぜる

⑦冷蔵庫で冷やす



## 『ジュースに入っている糖分って どのくらい？』

コカ・コーラ(500ml缶)

スティックシュガー13本分

ポカリスエット(500ml)

スティックシュガー7本分

カルピスウォーター(500ml)

スティックシュガー14本分

ミッツァサイダー(500ml)

スティックシュガー13本分

ヤクルト(65ml)

スティックシュガー3本分

他にも野菜ジュースや濃縮還元と書かれている

ジュースにも砂糖は使われています。

取りすぎに気を付けましょう！！



鰯・おくら



とうもろこし・枝豆

ピーマン・おかひじき



トマト・なす・かぼちゃ



冬瓜・モロヘイヤ



メロン・すいか



☆ 7がつ りにゅうしょく めにゅー ☆

| 日        | 曜  | 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<br>22  | げつ | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ<br>こうやどうふのペーすと<br>とまとのペーすと<br>みるく 160  | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>とまとのやわらかに つぶし<br>みるく 120            | みるく 200 | やわらかいごはん やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>とまとのさらだ きざみ<br>みるく 80      | みるく 200<br>おかし | ごはん 1：ぴかんで・で・ぼじょ<br>22：なつやさいかれー<br>とまときゅうりのぴくるす きざみ<br>めろん    | ぎゅうにゅう<br>ひまわりかん<br>りっつくらっかー |
| 2<br>16  | か  | つぶしがゆ うすいみそしる<br>ふのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく 160        | みるく 200 | おかゆ みそしる<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>にんじんのやわらかに つぶし<br>みるく 120             | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>にんじんそてー きざみ<br>みるく 80        | みるく 200<br>おかし | ごはん みそしる<br>とりにくのさっぱりづけ きざみ<br>もやしのかれーいため きざみ<br>すいか          | ぎゅうにゅう<br>ゆでとうもろこし<br>かぶきあげ  |
| 3<br>17  | すい | つぶしがゆ うすいみそしる<br>こうやどうふのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく 160   | みるく 200 | おかゆ みそしる<br>こうやどうふのうすくずに つぶし<br>きゃべつのやわらかに つぶし<br>みるく 120            | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる<br>こうやどうふのうすくずに<br>きゃべつとにんじんのあえもの きざみ<br>みるく 80    | みるく 200<br>おかし | ごはん みそしる<br>ちりこんかーん きざみ<br>さわーくらふと きざみ<br>おれんじ                | ぎゅうにゅう<br>めろんばんとーすと          |
| 4<br>18  | もく | ばんがゆ うすいやさいすーぶ<br>ふのペーすと<br>かぼちゃのペーすと<br>みるく 160       | みるく 200 | ばんがゆ やさいすーぶ<br>ふのうすくずに つぶし<br>かぼちゃのやわらかに つぶし<br>みるく 120              | みるく 200 | しょくばん やさいすーぶ<br>ふわふわおむれつ<br>かぼちゃのやわらかに つぶし<br>みるく 80             | みるく 200<br>おかし | しょくばん とうにゅうやさいすーぶ<br>かぼちゃのきっしゅ きざみ<br>まかろにさらだ きざみ<br>めろん      | ぎゅうにゅう<br>むぎふあー<br>うすやきせんべい  |
| 6<br>20  | ど  | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ<br>ふのペーすと<br>とまとのペーすと<br>みるく 160       | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>とまとのやわらかに つぶし<br>みるく 120            | みるく 200 | やわらかいごはん やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>とまとのあえもの きざみ<br>みるく 80     | みるく 200<br>おかし | ごはん やさいすーぶ<br>たんどりーちきん きざみ<br>とまとのまりね きざみ<br>おれんじ             | ぎゅうにゅう<br>こくとうばん             |
| 8<br>29  | げつ | つぶしがゆ うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>ほうれんそうのペーすと<br>みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる<br>しろみざかなのうすくずに つぶし<br>ほうれんそうのやわらかに つぶし<br>みるく 120          | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる<br>しろみざかなのうすくずに ほぐし<br>ほうれんそうのやわらかに<br>みるく 80      | みるく 200<br>おかし | ごはん みそしる<br>さけのみそまよねーずやき ほぐし<br>もろへいやのなっとうあえ きざみ<br>すいか       | むぎちゃ<br>ぼたぼたやき<br>ばたーくっきー    |
| 9<br>23  | か  | うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ)<br>ふのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>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)<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>にんじんのやわらかに つぶし<br>みるく 120 | みるく 200 | にこみうどん(にんじん・たまねぎ)<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>にんじんのやわらかに<br>みるく 80     | みるく 200<br>おかし | ひやしちゅうか きざみ<br>とりにくのこうみあえ きざみ<br>おくらあえ きざみ<br>すいか             | ぎゅうにゅう<br>ひじきおこわ             |
| 10<br>24 | すい | ばんがゆ うすいやさいすーぶ<br>ふのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく 160       | みるく 200 | ばんがゆ やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>きゃべつのやわらかに つぶし<br>みるく 120          | みるく 200 | しょくばん やさいすーぶ<br>やきころつけ きざみ<br>ぼいるきゃべつ きざみ<br>みるく 80              | みるく 200<br>おかし | しょくばん とうにゅうこーんすーぶ<br>やきころつけ きざみ<br>ぼいるきゃべつ きざみ<br>くしがたとまと きざみ | ぎゅうにゅう<br>えだめつなおにぎり          |
| 11<br>25 | もく | つぶしがゆ うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく 160   | みるく 200 | おかゆ みそしる<br>しろみざかなのうすくずに つぶし<br>にんじんのやわらかに つぶし<br>みるく 120            | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる<br>しろみざかなのうすくずに ほぐし<br>にんじんのやわらかに<br>みるく 80        | みるく 200<br>おかし | ごはん みそしる<br>あじふらい きざみ<br>きりぼしだいこんのさらだ きざみ<br>おれんじ             | ぎゅうにゅう<br>かりんとう<br>しょうゆせんべい  |
| 12<br>30 | きん | つぶしがゆ うすいすましじる<br>こうやどうふのペーすと<br>かぼちゃのペーすと<br>みるく 160  | みるく 200 | おかゆ すましじる<br>こうやどうふのうすくずに つぶし<br>かぼちゃのやわらかに つぶし<br>みるく 120           | みるく 200 | やわらかいごはん すましじる<br>にくだんごのうすくずに<br>にんじんときゅうりのあえもの きざみ<br>みるく 80    | みるく 200<br>おかし | ごはん すましじる<br>なすのはんぱーぐ きざみ<br>おかひじきのまよねーずあえ きざみ<br>すいか         | とうにゅう<br>かぼちゃのけーき            |
| 13<br>27 | ど  | つぶしがゆ うすいみそしる<br>きぬどうふのペーすと<br>かぼちゃのペーすと<br>みるく 160    | みるく 200 | おかゆ みそしる<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>かぼちゃのやわらかに つぶし<br>みるく 120             | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>かぼちゃのやわらかに つぶし<br>みるく 80     | みるく 200<br>おかし | ごはん みそしる<br>ぶたにくのしおしょうがやき きざみ<br>かぼちゃのばたーに きざみ<br>めろん         | ぎゅうにゅう<br>かすてら               |
| 31       | すい | つぶしがゆ うすいみそしる<br>ふのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく 160        | みるく 200 | おかゆ みそしる<br>とりればーのうすくずに つぶし<br>きゃべつのやわらかに つぶし<br>みるく 120             | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる<br>とりればーのうすくずに きざみ<br>きゃべつときゅうりのあえもの きざみ<br>みるく 80 | みるく 200<br>おかし | ごはん みそしる<br>ぶたればーのかおりあげ きざみ<br>はわいあんさらだ きざみ<br>おれんじ           | ぎゅうにゅう<br>ふるーつよーぐると          |
| 5        | きん | ☆たなばた ぎょうじしょく☆                                         |         | ☆たなばた ぎょうじしょく☆                                                       |         | ☆たなばた ぎょうじしょく☆                                                   |                | ☆たなばた ぎょうじしょく☆                                                |                              |
| 19       | 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☆                                                   |                              |
| 26       | 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☆                                                   |                              |



| げつ                                                              | か                                                        | すい                                                        | もく                                                                                    | きん                                                       | ど                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1                                                               | 2                                                        | 3                                                         | 4                                                                                     | 5                                                        | 6                                                          |
| がーりつくらいす<br>びかんで・で・ぼじょ<br>（ぼりびあのとまとにこみ）<br>とまとときゅうりのびくるす<br>めろん | ごはん<br>とりにくのさっぱりに<br>もやしのかれーいため<br>みそしる（なす・あぶらあげ）<br>すいか | ごはん<br>ちりこんかーん<br>さわーくらふと<br>みそしる（わかめ・もやし）<br>おれんじ        | ばたーろーる<br>かぼちゃのきつしゅ<br>まかろにさらだ<br>とうにゅうやさいすーぶ<br>めろん                                  | たなばた ぎょうじしょく<br>そうめん<br>かきあげ<br>すのもの<br>すいか              | ごはん<br>たんどりーちきん<br>とまととしめじのまりね<br>はるさめすーぶ<br>おれんじ          |
| ぎゅうにゅう<br>ひまわりかんでん りつつくらかー                                      | ぎゅうにゅう<br>ゆでとうもろこし かぶきあげ                                 | ぎゅうにゅう<br>めろんぱんとーすと                                       | ぎゅうにゅう えだまめ<br>むぎふあー うすやきせんべい                                                         | ぎゅうにゅう<br>たなばたぜりー                                        | ぎゅうにゅう<br>こくとうばん                                           |
| 8                                                               | 9                                                        | 10                                                        | 11                                                                                    | 12                                                       | 13                                                         |
| ごはん<br>さけのみそまよねーずやき<br>もろへいやのなっとうあえ<br>みそしる（かぼちゃ・ながねぎ）<br>すいか   | ひやしちゅうか<br>とりにくのこうみあえ<br>おくらあえ<br><br>すいか                | しゃくばん<br>やきころつけ<br>ぼいるきゃべつ<br>とうにゅうこーんすーぶ                 | ごはん<br>あじふらい<br>きりぼしだいこんのさらだ<br>みそしる（とうがん・なめこ）<br>おれんじ                                | ごはん<br>なすのはんばーぐ<br>おかひじきのまよねーずあえ<br>すましじる（ふ・ながねぎ）<br>すいか | ごはん<br>ぶたにくのしおしょうがやき<br>かぼちゃのばたーに<br>みそしる（とうふ・きゃべつ）<br>めろん |
| むぎちゃ よーぐると<br>ぼたぼたやき ばたーくつきー                                    | ぎゅうにゅう<br>ひじきおこわ                                         | ぎゅうにゅう<br>えだまめつなおにぎり                                      | ぎゅうにゅう<br>かりんとう しょうゆせんべい                                                              | とうにゅう<br>かぼちゃけーき                                         | ぎゅうにゅう<br>かすてら                                             |
| 15                                                              | 16                                                       | 17                                                        | 18                                                                                    | 19                                                       | 20                                                         |
| お や す み                                                         | ごはん<br>とりにくのさっぱりに<br>もやしのかれーいため<br>みそしる（なす・あぶらあげ）<br>すいか | ごはん<br>ちりこんかーん<br>さわーくらふと<br>みそしる（わかめ・もやし）<br>おれんじ        | ばたーろーる<br>かぼちゃのきつしゅ<br>まかろにさらだ<br>とうにゅうやさいすーぶ<br>めろん                                  | ＊にじいろめにゅー＊<br><br>おきにいり                                  | ごはん<br>たんどりーちきん<br>とまととしめじのまりね<br>はるさめすーぶ<br>おれんじ          |
|                                                                 | ぎゅうにゅう<br>ゆでとうもろこし かぶきあげ                                 | ぎゅうにゅう<br>めろんぱんとーすと                                       | ぎゅうにゅう えだまめ<br>むぎふあー うすやきせんべい                                                         |                                                          | ぎゅうにゅう<br>こくとうばん                                           |
| 22                                                              | 23                                                       | 24                                                        | 25                                                                                    | 26                                                       | 27                                                         |
| ざっこくまい<br>なつやさいかれー<br>とまとときゅうりのびくるす<br>めろん<br>すいか               | ひやしちゅうか<br>とりにくのこうみあえ<br>おくらあえ<br><br>すいか                | しゃくばん<br>やきころつけ<br>ぼいるきゃべつ<br>とうにゅうこーんすーぶ                 | ごはん<br>あじふらい<br>きりぼしだいこんのさらだ<br>みそしる（とうがん・なめこ）<br>おれんじ                                | ＊にじいろめにゅー＊<br><br>ぺるー                                    | ごはん<br>ぶたにくのしおしょうがやき<br>かぼちゃのばたーに<br>みそしる（とうふ・きゃべつ）<br>めろん |
| ぎゅうにゅう<br>ひまわりかんでん りつつくらかー                                      | ぎゅうにゅう<br>ひじきおこわ                                         | ぎゅうにゅう<br>えだまめつなおにぎり                                      | ぎゅうにゅう<br>かりんとう しょうゆせんべい                                                              |                                                          | ぎゅうにゅう<br>かすてら                                             |
| 29                                                              | 30                                                       | 31                                                        |  |                                                          |                                                            |
| ごはん<br>さけのみそまよねーずやき<br>もろへいやのなっとうあえ<br>みそしる（かぼちゃ・ながねぎ）<br>すいか   | ごはん<br>なすのはんばーぐ<br>おかひじきのまよねーずあえ<br>すましじる（ふ・ながねぎ）<br>すいか | ごはん<br>ぶたればーのかおりあげ<br>はわいあんさらだ<br>みそしる（おくら・えのきだけ）<br>おれんじ |                                                                                       |                                                          |                                                            |
| むぎちゃ よーぐると<br>ぼたぼたやき ばたーくつきー                                    | とうにゅう<br>かぼちゃけーき                                         | ぎゅうにゅう<br>ふるーつよーぐると                                       |                                                                                       |                                                          |                                                            |