

夏に心がけたい食事のとり方

- 1日3食しっかり食べよう!**  
食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。特に朝食は毎日しっかりと食べるように心がけましょう。
- 冷たい物の食べすぎや飲み過ぎに注意!**  
冷たいものを摂りすぎると胃や腸の働きが悪くなります。またジュースは糖分が多く含まれているものが多く、飲み過ぎると余計に喉が乾いたり、食欲を無くしたりすることがあります。普段の水分補給は水かお茶を少量ずつこまめに飲みましょう。
- 旬の夏野菜をたくさん食べよう!**  
夏野菜には、身体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



野菜と仲よし♪~ちゅうりっぷ組~

ちゅうりっぷ組の子どもたちは、以上児組がスマイル農園で育てている野菜を観察したり、旬の野菜に触れたりしながら、野菜に親しむ食育活動を楽しんでいます。様々な経験を通して「食べてみようかな」という気持ちが芽生え、苦手な食材にも興味を持つきっかけになればと思っています。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	494kcal	18.5g	13.7g	1.5g 未満
3~5歳児	595kcal	22.3g	16.5g	1.6g 未満
月平均栄養量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	498kcal	19.2g	15.2g	1.4g
3~5歳児	543kcal	21.3g	16.8g	1.6g

毎日の食事を大切に、バランスよく食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

日		午前のおやつ (未満児)	昼食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小産大麦を使ったメニュー 🍷	午後のおやつ(全児) 青字は手作りおやつ	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
1	水	牛乳 オレンジ	豚肉のしょうが焼き トマトのごま酢かけ 味噌汁(じゃが芋)	牛乳 氷室まんじゅう	大根のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
2	木	お茶 せんべい	大麦の鶏団子スープ 春巻き キャベツサラダ 🍷	ミルクココア ビスケット	小松菜のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 キャベツスープ
3	金	ゼリー	魚のかば焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐)	牛乳 青のりポテト	じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の旨煮 味噌汁
4	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
6	月	お茶 ポーロ	豆腐ハンバーグ バンサンスー 味噌汁(白菜)	牛乳 マドレーヌ	豆腐ハンバーグ きゅうりの旨煮 味噌汁
7	火	牛乳 せんべい	おにぎり セタそうめん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 餃子の皮ピザ <b>セタバュッフェ</b>	<b>カルピスポンチ</b>	じゃが芋のそぼろ煮 トマトの旨煮 そうめん汁
8	水	お茶 ビスケット	豚肉と大豆の磯煮 ポパイサラダ すいか	牛乳 クラッカー	ひじきのそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 すまし汁
9	木	ヨーグルト	魚の香り焼き 和風サラダ とうがんスープ	ミルク せんべい	魚の野菜あん キャベツの旨煮 大根スープ
10	金	牛乳 バナナ	鶏肉のいしる焼き 味噌汁(小松菜) きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	牛乳 たいやき	鶏バーグ きゅうりの旨煮 味噌汁
11	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
13	月	お茶 ポーロ	なすのミートソースパゲティ 豆腐スープ ひじき入りチキンサラダ ★	牛乳 <b>りんごマフィン</b>	キャベツのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 豆腐スープ
14	火	牛乳 オレンジ	カレーピラフ 甘辛肉団子 春雨サラダ きのこスープ	以:アイスクリーム 未:ジョア	トマトのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁
15	水	お茶 せんべい	大麦入りチキンナゲット トマトサラダ のっぺい汁 🍷	ミルクココア ビスケット	大根のそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
16	木	ゼリー	ハヤシライス わかめフレンチ チーズ	牛乳 クラッカー	肉じゃが かぼちゃの甘煮 すまし汁
17	金	お茶 ビスケット	魚の西京焼き 切干大根のゴマネーズ和え 豚汁	牛乳 せんべい	魚の野菜あん きゅうりの旨煮 味噌汁
18	土		<b>夏祭り</b> 🎆		
21	火	牛乳 バナナ	大麦ごはんのカレーライス トマトの梅パスタ オレンジ 🍷	ミルク ビスケット	肉じゃが 小松菜の旨煮 味噌汁
22	水	お茶 ポーロ	マーボー豆腐 シューマイ ひじきナムル	牛乳 <b>シュガーバターパン</b>	マーボー豆腐 ひじきの旨煮 すまし汁
23	木	牛乳 クラッカー	冬瓜煮 マッシュポテト バナナ	野菜ジュース せんべい	大根のそぼろ煮 マッシュポテト 味噌汁
24	金	ヨーグルト	白味噌ポトフ マカロニサラダ ちくわの磯部揚げ	牛乳 <b>フルーツサンド</b>	肉じゃが きゅうりの旨煮 味噌汁
25	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
27	月	お茶 せんべい	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(さつまいも)	<b>フルーツ入り ソフトゼリー</b>	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
28	火	牛乳 バナナ	タコライス スマイルポテト わかめスープ	牛乳 クラッカー	トマトのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 わかめスープ
29	水	お茶 ビスケット	すき焼き煮 マセドアンサラダ すいか	牛乳 <b>ピザトースト</b>	さつま芋のそぼろ煮 ひじきの旨煮 すまし汁
30	木	ゼリー	鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ ニラ玉スープ	ミルク せんべい	キャベツのそぼろ煮 スティック野菜煮 わかめスープ
31	金	牛乳 ポーロ	ひじき入り肉じゃが チキンサラダ バナナ	ヨーグルト	肉じゃが キャベツの旨煮 味噌汁