



7月

令和8年 南こども園

今月の目標

季節の食べ物をすすんで食べよう

「旬」とは野菜などがよくとれて、味のいちばんおいしい時季のことです。近年は栽培技術や流通の発展などにより野菜や魚など、1年中いつでも食べられるようになり、食生活が豊かになりましたが食材の季節感をなくし、味わう感覚も鈍くなります。夏は太陽の恵みを浴びたおいしい野菜が豊富です。ぜひ、旬の食べ物を食卓に取り入れ味わってほしいです。

| | |
|--|--|
| <p>たけのこ・いちご など</p> <p>体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれる。冬に蓄積した毒素を、体外に放出します。</p> | <p>すいか・きゅうり・トマト など</p> <p>暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。</p> |
| <p>体を温める良質のたんぱく質、脂肪、糖質を多く含む食材が、寒さから体を守ります。</p> <p>いんご・みかん・だいこん など</p> | <p>糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。</p> <p>かき・ぶどう・くり など</p> |

春 夏
冬 秋

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬のきゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。

食中毒に注意しましょう

- 夏は食中毒が発生しやすい季節です。
- ①手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」
 - ②食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」
 - ③加熱調理して細菌を「やっつける」
- 食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



* 7月・8月は気温が非常に高いので、衛生面を考慮してお弁当の日はありません。

* プール遊びが始まります。体力を消耗する遊びなので、朝食は必ずとり、体調を整えてください。また、水筒のお茶も十分に持たせて下さい。

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|--|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 午前 | | | 1 牛乳・おかし | 2 牛乳・ゼリー | 3 牛乳・バナナ | 4 |
| 昼食 | | | とりのてりやき ごまマヨネーズあえ みそしる | あげざかなのみどりすかけ なすのみそしる | にくとやさいのうまに たまごスープ | おべんとうの日 |
| 午後 | *献立は変更になる場合があります。ご了承ください。 | | お茶 バニラアイス | 牛乳・ミルク バナナ・チーズ | お茶 ココアカステラ | 幼児牛乳 |
| 午前 | 6 牛乳・バナナ | 7 牛乳・おかし | 8 コーンフレーク | 9 牛乳・ゼリー | 10 牛乳・おかし | 11 |
| 昼食 | ほしがたコロック たんざくサラダ たなばたそうめん すいか | おやこに きゃべつのスープ | マーボーなす ごもくスープ | やきさけ ドレッシングサラダ みそしる | ハヤシライス ツナサラダ | おべんとうの日 |
| 午後 | フルーツジュース 青りんごゼリー | 牛乳・ミルク オレンジ・にぼし | 牛乳・ミルク バナナ・チーズ | ヨーグルト・おかし | お茶 クラッカーサンド | 幼児牛乳 |
| 午前 | 13 牛乳・ゼリー | 14 コーンフレーク | 15 牛乳・バナナ | 16 牛乳・おかし | 17 牛乳・おかし | 18 |
| 昼食 | ひやしちゅうか かぼちゃとひじきの にも | ちくぜんに すましじる | とりのなんばんづけ みそしる デザート | さばのみそに きりほしだいこんのサラダ すましじる | ハムサラダコロック おかかあえ みそしる | おべんとうの日 |
| 午後 | 牛乳・ミルク バナナ・にぼし | お茶 バニラアイス | 牛乳・ミルク オレンジ・おかし | 牛乳・ミルク パウムクーヘン | お茶 ピザトースト | 幼児牛乳 |
| 午前 | 20 | 21 牛乳・ゼリー | 22 牛乳・バナナ | 23 コーンフレーク | 24 牛乳・おかし | 25 |
| 昼食 | 海の日 | マーボー豆腐 さつまいもサラダ | あげやさいのあんかけ ポテトスープ | なつやさいかレー コールスローサラダ | さかなのてんぷら おくらのごまあえ クリームスープ | おべんとうの日 |
| 午後 | | 牛乳・ミルク すいか・チーズ | 牛乳・ミルク ココアマカロニ | 牛乳・ミルク とうもろこし | お茶 プリン・するめ | 幼児牛乳 |
| 午前 | 27 牛乳・ゼリー | 28 牛乳・バナナ | 29 牛乳・おかし | 30 牛乳・ゼリー | 31 牛乳・おかし | |
| 昼食 | ひやしそうめん なすとピーマンの みそいため | もやしのにくみそあんかけ よしのじる | ささみおおばフライ ちくわのいために おくらスープ | さけのタルタルやき フレッシュあえ やさいスープ | にくじゃが とうふのみそしる | |
| 午後 | 牛乳・ミルク バナナ・チーズ | 牛乳・ミルク ロールケーキ・にぼし | お茶 バニラアイス | 牛乳・ミルク バナナ・おかし | お茶 ジャムサンド | |