



7月

給食だより

2024.06.28
鷹巣中央保育園



この時期は、真夏のように暑かったり梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給しましょう。夏を元気に乗り切るために三食をしっかり食べ、早寝早起きをして規則正しい生活を心がけましょう。



子どもたちの水分補給！何を飲む？

子どもはたくさん汗をかくので、特に夏の暑い日は熱中症、脱水症状にならないためにもこまめに水分補給をしましょう。体の中の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。子どもは体に熱がこもりやすく熱中症にかかりやすいので、しっかり水分補給をして予防しましょう。

どれくらいの量が必要？

子どもが1日に必要とする水分量は明確に定められてはおりませんが、目安として！

- ・生後0～11ヶ月：体重1kgあたり150mL/日
- ・1～6歳：体重1kgあたり100mL/日 ※1回の量は、乳児50～100mLを目安に
- ・小学生：体重1kgあたり80mL/日
- 1日の量は、体重(kg)×100mL

例 15kgのお子さんなら1500mL。ただし、こちらは食事からの水分も含めているので、飲み物としてはこの7～8割を目安に。お子さんの体調や、食欲が落ちないように気を付けながらあげましょう。

どんな飲み物がいい？

基本的には、水やノンカフェインのお茶を飲ませるのがベストです。特に麦茶はミネラルが豊富で子どもも飲みやすくおすすめです。赤ちゃんはミルクや母乳でも水分補給ができます。市販のジュース（スポーツドリンク）でお腹いっぱいになると、食事の量に影響し、必要な栄養がとれないことから夏バテの原因にもなります。大量に汗をかいている場合はイオン飲料や経口補水液を飲ませてもいいでしょう。

水分補給のタイミングは？

- 汗をかく前に、こまめに！
- ①「外出」前後
 - ②「入浴」前後
 - ③「就寝」前後
- 特に気を付けたいのは、3つの「前後」



ジュース類は砂糖がこんなに！



ファンタグレープ
500mL
角砂糖 約15個

三ツ矢サイダー
500mL
角砂糖 約17個

CCLレモン
500mL
角砂糖 約15個

ポカリスエット
500mL
角砂糖 約9個

アクエリアス
500mL
角砂糖 約7個

野菜生活100
500mL
角砂糖 約4個

100%オレンジジュース
500mL
角砂糖 約6個



7がつ 予定献立表



月	火	水	木	金	土
1 (未)ごはん ・焼鮭 ・煮っころがし ・野菜の卵とじ ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムパン	2 (未)ごはん ・塩唐揚げ ・フロッコリーのごま酢和え ・トマト ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	3 (未)ごはん ・さんまの蒲焼 ・野菜のネバネバ和え ・ミニトマト ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	4 (未)ごはん ・絹揚げチャンポン ・春巻き ・三色ナムル ・トマト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア末：ヤクルト せんべい・おにぎり	5 お誕生会 おべんとうはいりません 番・おしほりを持ってきましょう	6 (未)ごはん ・すき焼き煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
8 (未)ごはん ・サバのレモン揚げ ・野菜のめかぶ和え ・ミニトマト ・むらくも汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 きなこトースト	9 (未)ごはん ・鶏肉の塩麴焼き ・五目きんぴら ・茹ブロッコリー ・豆腐汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 おにぎり	10 (未)ごはん ・夏野菜カレー ・フルーツのヨーグルト和え (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	11 (未)ごはん ・かぼちゃコロック ・茹キャベツ ・切干大根の炒り煮 ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア末：ヤクルト せんべい・おにぎり	12 (未)ごはん ・キッズビビンバ ・ヨーグルト ・バナナ ・春雨スープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 焼き芋	13 夏祭り (未)ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト
15 	16 (未)ごはん ・エビカツ ・フロッコリーと卵のサラダ ・ミニトマト ・野菜スープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 メロンパン	17 (未)ごはん ・豆腐入り松風焼 ・ポテトフライ ・トマト・茹ブロッコリー ・キャベツの味噌汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 おにぎり	18 (未)ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・干草和え ・トマト ・にら玉汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	19 (未)ごはん ・豚丼 ・春雨サラダ ・メロン ・中華コーンスープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 アメリカンドック	20 (未)ごはん ・肉団子スープ ・海苔佃煮 ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト
22 (未)ごはん ・サバのみりん焼き ・野菜のごま和え ・ひじきの炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ごまラスク	23 (未)ごはん ・豆腐ナゲット ・切干大根サラダ ・トマト ・ワタンスープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 おにぎり	24 (未)ごはん ・キーマカレー ・すいか (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	25 (未)ごはん ・五目中華豆腐 ・ミートボール ・わかめサラダ ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア末：ヤクルト せんべい・おにぎり	26 (未)ごはん ・焼肉丼 ・ラーメンサラダ ・すいか ・わかめスープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 野菜ジュース たこ焼き	27 (未)ごはん ・肉団子スープ ・海苔佃煮 ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
29 (未)ごはん ・サーモンチーズフライ ・茹ブロッコリー ・すき昆布煮 ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ピザトースト	30 (未)ごはん ・豚肉の生姜焼き ・茹キャベツ・トマト ・和風ポテトサラダ ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 おにぎり	31 (未)ごはん ・ポークカレー ・すいか (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり			