



2024年7月号  
川口西こども園

蒸し暑い日が続き、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

☆暑さに負けない体づくりを

◎1日3食しっかりとりましょう  
朝・昼・夕、4バランスのよい食事をしましょう。  
また、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

◎冷たいものの摂り過ぎに気をつけましょう  
冷たいものの摂りすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になりやすくなります。

◎十分に睡眠をとりましょう  
疲れているときや睡眠不足のときは体調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高めることができます。

◎こまめに水分補給をしましょう  
熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。

今月の給食から なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ

材料(4人分)

- 牛ひき肉(もも)・・・80g
- なす・・・80g
- かぼちゃ・・・200g
- 揚げ油・・・適量
- たまねぎ・・・80g
- 油・・・適量
- 薄力粉・・・6g
- 調味料
- 水・・・120g コンソメ・・・1.2g
- 砂糖・・・4g しょうゆ・・・8
- カレー粉・・・1.2g 塩・・・1.2g

作り方

- ① なすは3cm幅で5cmの長さに切って水にさらし、かぼちゃは7~8mmの厚みに切る。
  - ② 水気を切ったなすとかぼちゃを180℃位の油で素揚げにする。
  - ③ 玉ねぎは粗みじん切る。
  - ④ 油を熱しひき肉とたまねぎを炒め、薄力粉を振り入れて、さらに炒める。
  - ⑤ 調味料を加えて煮込み、カレーミートソースを作る。
  - ⑥ なすとかぼちゃに、カレーミートソースをかける。
- ☆カレーミートソースの水量は加減してください。  
☆なす・かぼちゃはオーブンで焼いてもよいです。

\*今月の展示食は、1歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。

7月のおやつ予定表

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	月	シュガーパイ	豆乳くずもち	16	火	クラッカー ジャムサンド	イーストーナツ
2	火	フルーツ カナッペ	納豆チャーハン	17	水	きなこラスク	りんごゼリー
3	水	マカロニきなこ	ポンデケージョ	18	木	あられ麩	ヨーグルト和え
4	木	黒蒸しパン	シュガートースト	19	金	バイクドポテト	かぼちゃの ブラウニー
5	金	おふのラスク	七夕ゼリー	20	土	きなこもちせん	星たべよ
6	土	ぱりんこ	ぼたぼた焼き	21	日		
7	日			22	月	ジャムパイ	ヨーグルトパン
8	月	みたらしポテト	ショートブレッド クッキー	23	火	ミニサラダ	レモンラスク
9	火	シガーフライ	グレープゼリー	24	水	カップケーキ	ごぼうと鶏肉の 炊き込み
10	水	蒸しパン	かぼちゃパイ	25	木	チーズスティック パン	ココアゼリー
11	木	ヨーグルト和え	梅ごはん	26	金	フルーツポンチ	ちんすこう
12	金	バイクドポテト	フレンチトースト	27	土	アンパンマン ソフトせん	サラダせん
13	土	ビスコ	雪の宿	28	日		
14	日			29	月	りんご蒸しパン	じゃこ菜めし
15	月			30	火	バイクどかぼちゃ	ブルーベリー マフィン
今月のおやつから				31	水	たべっ子どうぶつ	みかん寒天

ブルーベリーマフィン

材料(4人分)

- ホットケーキミックス・・・72g
- バター・・・36g
- 砂糖・・・10g
- 卵・・・36g
- プレーンヨーグルト・・・36g
- ブルーベリー・・・20g

作り方

- ① バターを溶かしておく。
- ② ①に砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②に溶きほぐした卵を少しずつ加え、ヨーグルトも加える。さらにホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ、ブルーベリーを加える。
- ⑤ カップに流し入れ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。