

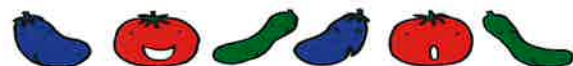


給食だより

2025年7月号
川口西こども園・調理室

水分補給をしっかりとしよう！

暑い夏は汗として水分がどんどん失われていきます。特に乳幼児は脱水症状になりやすく水分補給が大切です。しかし、ただ水分をとればよいというわけではありません。間違った水分補給はかえって夏バテになる可能性もあるので、水分のとり方にも気をつけましょう！



① 食事から

今が旬の夏野菜には、水分が多く含まれているものがたくさんあるので、夏野菜を積極的に食べましょう。

② 飲み物の種類

水分補給には水か麦茶がおすすめです。

甘い飲み物の飲みすぎには注意！

甘いものを取りすぎると、胃腸の機能を低下させ食欲がなくなり栄養不足になってしまいます。

疲れやすくなったりイライラしたり、虫歯や肥満の原因にもなります。

③ 水分補給のタイミング

朝起きた時、遊びの前後・途中、入浴前後など

水分を取り忘れないようにこまめに声をかけてあげましょう。

④ 水分補給の1回の量

のどが渇いていると一気にゴクゴク飲みたくなりますが、子どもは胃袋が小さいので、胃液が薄まり消化能力が落ちてしまうことがあります。温度は常温に近いものにしましょう。○水分補給の1回の量（1日に必要な水分量の目安）

※1・2歳児・・・50ml～100ml（1200ml～1500ml）

※3歳以上・・・100ml～150ml（1700ml～2000ml）

※のどの渇きは、すでに脱水が始まっている状態です。そう感じる前に水分をこまめにとることが大切です。のどが渇いた時は我慢せず、すぐに水分をとみましょう！！“

今月の献立から

きゅうりとなすの即席漬

材料(4人分)

きゅうり・・・80g

なす・・・30g

かつお節・・・2g

しょうゆ・・・4g

作り方

① きゅうりは輪切りにして、熱処理をする。

② なすは薄いちょう切りにして、水に浸けてアクを取った後、熱処理をする。

③ 水で冷やし水気をきり、かつお節・しょうゆで和える。



7月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

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	火	あられ麴	マドレーヌ	16	水	ビスコ	星たべよ
2	水	コーンの カップケーキ	ピザ風 お好み焼き	17	木	かつぱえびせん	ベジたべる
3	木	たべっ子どうぶつ	こつぶっこ	18	金	クラッカーと果物	シスコーン
4	金	ジャムサンド	梅ごはん	19	土	ぱりんこ	雪の宿
5	土	きなこもちせん	サラダせん	20	日		
6	日			21	月		
7	月	シュガーパイ	ベイクドポテト	22	火	ビスコ	フルーチェ
8	火	カップケーキ	みかんの ヨーグルト和え	23	水	卵ボーロ	シガーフライ
9	水	みたらしポテト	変わりくずもち	24	木	アンパンマン ビスケット	源氏パイ
10	木	クラッカー ジャムサンド	おにぎりせんべい	25	金	きなこ入り 豆乳蒸しパン	ごぼうと鶏肉の 炊き込み
11	金	シュガートースト	かぼちゃの ブラウニー	26	土	ミニサラダ	星たべよ
12	土	アンパンマン ソフトせん	ぼたぼた焼き	27	日		
13	日			28	月	マカロニきなこ	かぼちゃパイ
14	月	マンナビスケット	サッポロポテト	29	火	ホットケーキ	とんがりコーン
15	火	蒸しパン	レアヨーグルト ケーキ	30	水	ベジたべる	アスパラガス
				31	木	ラスク	ブルーベリー マフィン

今月のおやつから 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。