



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。

暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。

☆夏バテ予防☆

①規則正しい食事の時間

食事時間が乱れると、食事が減り、十分な栄養をとることができなくなることで、身体がだるくなるという不調が出てきます。

食事時間を決めて、食事がしっかりとれるようにしましょう。

<食欲がない時の工夫>

- ほんの少し、風味や酸味、香辛料を加える。シソの葉、すりごま、梅干し、しょうが、ごま油等
- 盛り付け方を工夫する。
 - ・彩りを考える。
 - ・弁当箱や弁当用カップ、ピックを使うなどして食べやすく、楽しい盛り付けにする。
 - ・おにぎりやサンドイッチにしてみる。
- 冷たく冷やして出すものは冷やして出す。
- くず粉や片栗粉でのどごしをよわらかくする。

②冷たいものの食べすぎ注意

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、冷たくて甘いものは糖分の摂りすぎにもつながります。

水分補給をする時は、糖分の入っていない水や麦茶などを選びましょう。

③ビタミン類の豊富な食品を積極的にとりましょう

食欲がなくなったり、たくさん遊んで、たくさんの汗をかくと、身体の調子を整えてくれるビタミンの不足が心配されます。

ビタミンB1の豊富な豚肉や、宮崎の太陽の光をたっぷり浴びた新鮮な野菜や果物を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

21日(金)…誕生会

☆メニュー☆

- トウモロコシご飯・のり塩チキン
- 野菜サラダ・トマト
- フライドポテト
- 七夕そうめんすまし汁・メロン
- ☆おやつ☆
- 牛乳・ツイストドーナツ

28日(金)…おまつりごっこ

お楽しみお祭りランチ

6月のメニューから「魚と南瓜のコーン揚げ」を紹介します！

- 《材料》4人分
- 白身魚(サイコロ状)…200g
 - 南瓜…150g
 - クリームコーン…50g
 - 溶き卵…適量
 - 薄力粉…適量
 - 塩…適量

- 《作り方》
- ①南瓜をサイコロ状または千切り状に切る。
 - ②魚と南瓜、薄力粉と溶き卵、塩をボウルに入れ、生地がもったりするぐらいまで混ぜる。
 - ③170℃に熱した油できつね色になるまで揚げて出来上がり♪
- ☆POINT☆
- ソースなどをかけてもいいですが、塩味だけでも十分美味しくいただけます！園では塩味のみで提供しました。

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
10月24日	ポークカレー きゃべきゃべサラダ 果物	牛乳 ジャムサンドイッチ	ごはん 牛乳 ビスコ
11月25日	魚のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐スープ	牛乳 メロン かりんとう	ごはん ヨーグルト
12月26日	牛肉の甘辛炒め きゅうりの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入り芋天	ごはん 牛乳 もも缶
1月13日	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 アイスクリーム クラッカー	ごはん 牛乳 チーズ
1月14日	大豆の五目煮 じゃこ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 卵ボーロ
1月15日	中華丼	牛乳	ごはん
1月29日	小松菜のスープ	バナナ 菓子	牛乳 ビスケット
2月3日	魚の塩焼き	牛乳	ごはん
2月31日	リャンパンサンスー じゃがいものみそ汁	豆乳もち	牛乳 コーンフレーク
2月4日	夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け お麩のすまし汁	ミルク(牛乳) 生パイン あられ	ごはん ヨーグルト
2月5日	鶏肉のワイン煮	牛乳	ごはん
2月19日	マセドアンサラダ コーンスープ	ココアプリン	牛乳 丸ボーロ
2月6日	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ わかめスープ	お茶 すいか おかき	ごはん 牛乳 チーズ
2月7日	魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ごはん 牛乳 バナナ
2月8日	スパゲティナポリタン かきたまスープ 果物	牛乳 クッキー	ごはん 牛乳 せんべい

5月のクッキングは「おにぎり」でした！



ふりかけは3種類
どれにしようかな♪

おにぎりのできあがり♪
自分で握ったおにぎりは
格別だね！

みんなでまぜまぜ
コロコロ

※ 献立は変更になることもあります。
※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

