



7月の食育だより

令和8年7月
ひらた乳児保育園

梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。暑い日が続く、たくさん汗をかく季節になりました。私たちの体は、汗をかくことで体温を調節しています。特に子どもたちは大人よりも体内の水分が失われやすいため、こまめな水分補給がとても大切です。熱中症にならないよう、水分補給を心がけながら元気に過ごしましょう。また、暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて十分な睡眠をとることは、夏を元気に乗り切るための大切なポイントです。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。野菜や果物には水分がたっぷり含まれているものも多く、食事からも水分を補給することができます。そこで今回は、夏におすすめの野菜をご紹介します。

夏野菜をたくさん食べて、元気いっぱい夏を楽しみましょう！

きゅうり

水分がたっぷり含まれていて、暑い夏の水分補給にぴったりです。カリウムも豊富で、体を涼しくしてくれる働きがあります。皮にハリがありみずみずしいものがおすすめです。



とうもろこし

甘みがあり、子どもたちにも人気の夏野菜です。エネルギーや食物繊維、ビタミン類が豊富に含まれています。ひげが茶色くふさふさで、粒がぎっしり詰まったものを選びましょう。



トマト

赤い色のもとであるリコピンやビタミンCがたっぷり含まれています。夏の日差しに負けない体づくりをサポートしてくれます。赤く色づき、ずっしりと重みのあるものがおすすめです。

なす

水分が多く、暑い夏にぴったりの野菜です。皮にはポリフェノールの一種「ナスニン」が含まれています。皮にツヤがあり、色がきれいなものを選びましょう。



食中毒に注意しよう！

食中毒は1年を通して発生しますが、特に気温や湿度が高くなる6月～9月は注意が必要な時期です。食中毒を予防するために、外から帰った後や食事の前にはしっかり手を洗いましょう。また、買って来た食品はできるだけ早く冷蔵庫へ入れ、魚や肉は中心までしっかり加熱することが大切です。ご家庭でも手洗いや食品の取り扱いに気を付けながら、みんなで元気に夏を過ごしていきましょう！



7月のこんだて

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			おくら納豆 ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜の 甘酢和え 豆腐のみそ汁	ごはん 夏野菜 マーボー豆腐 じゃが芋煮 スープ	ごはん 鶏団子 夏野菜サラダ スープ	チキンライス スープ 果物
おやつ			 七夕献立	かぼちゃ 豆乳もち 牛乳	バナナケーキ 牛乳	和風ピザライス 牛乳
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 スープ	七夕そうめん かき揚げ すいか	ごはん 魚の梅しそ焼き ごま和え みそ汁	ごはん 鶏肉の レモンソース 野菜の コンソメ煮 スープ	ごはん 豚肉と 厚揚げ炒め スティック きゅうり みそ汁	ツナパスタ スープ 果物
おやつ	ココアババロア 牛乳	カラフル おにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	蒸しケーキ 牛乳	ビーフン 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん 肉じゃが スティック きゅうり みそ汁	ごはん ひじき ハンバーグ ポテトサラダ スープ	ごはん 鮭の塩焼き 春雨サラダ スープ	ごはん 鶏肉の 塩麴焼き 南蛮酢和え みそ汁	ごはん 鶏肉の 香味焼き じゃこ和え 春雨スープ	ぶっかけうどん 根菜煮 果物
おやつ	サラダせんべい 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳	黒糖ラスク 牛乳	メロンパン 牛乳	切干大根と ツナのおにぎり 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
昼食		豚肉丼 じゃこサラダ わかめスープ	ごはん 魚のパン粉 焼き かぼちゃの ごままぶし スープ	麻婆豆腐丼 スティック きゅうり スープ 果物	ごはん 鶏肉の マヨ焼き じゃが芋金平 みそ汁	鶏そぼろ丼 みそ汁 果物
おやつ		レモンクッキー 牛乳	お好み焼き 牛乳	青のりポテト 牛乳	コーンと 昆布おにぎり 牛乳	
	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん 鶏肉の 照り焼き 酢の物 みそ汁	カレーライス サラダ 果物	ごはん 鮭の ごままぶし 冬瓜煮 豚汁	ごはん ミラノ風 チキン ブロッコリー ソテー スープ	タコライス じゃが芋 コンソメ煮 冬瓜のスープ	
おやつ	揚げせんべい 牛乳	レーズンパン 牛乳	米粉の プラウニー 牛乳	みそ焼き おにぎり 牛乳	キャベツの チヂミ 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。