

おおきくなあれ

令和7年. 7月

夏バテしない食生活

STEP1

生活習慣を見直しましょう！

1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じることが一番大切です。その為にはきちんとした生活リズムを作ってあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなったりするなど夏バテしやすい体となってしまいます。

規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには・・・

- ① 早寝・早起きを心がけよう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



STEP2

バランスのよい食事とは・・・

●毎食、**主食＋主菜＋副菜**をそろえましょう。

主食…ごはん、パン、麺類など

主菜…肉、魚、大豆・大豆製品
卵など

副菜…野菜、きのこ、海藻類
など

●毎日、牛乳・乳製品・果物をとりましょう。



食事内容を見直しましょう！

暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は『量より質』です。バランスのよい食事を心がけましょう。

特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう

～各栄養素を多く含む食材～

たんぱく質…肉、魚、豆、卵など

ビタミンB1…豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など

ビタミンC…ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など

カリウム…トマト、きゅうり、なす、スイカなど



STEP3

こまめに水分補給しましょう！

子どもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶がよいです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がり食欲の低下につながります。

水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。



水分補給のタイミング

- ◎起床時 ◎運動の前後
- ◎食事やおやつの時
- ◎お風呂に入る前後

☆欲しがる前に与えましょう
☆たくさん汗をかく前に飲もう
☆冷たすぎるものは控えよう

※ 桃・ひよこ組はジョア(125mℓ)の時は、アシドミルク(65mℓ)を飲みます。

日	曜	7月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	火	スコッチブロス、ポテトサラダ、トマト	お茶 氷室饅頭	ごはん 牛乳、ウエハース
2	水	手作りさつま揚げ、すまし汁 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ	牛乳 マカロニきなこ 飲むヨーグルト	ゆかりごはん ヨーグルト
3	木	豆腐ハンバーグ、トマトのバジルサラダ、味噌汁	ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
4	金	カレー肉じゃが、チーズ 揚げ大豆の小魚がらめ、煮豆(もも・ひよこ組)	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、バナナ
5	土	スパゲティイタリアン、ヨーグルト		牛乳、ビスケット
7	月	タンドリーチキン、マカロニサラダ、ほしのこ汁	七夕ゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、せんべい
8	火	ホイコーロー、ひじきナムル、とうがんのスープ	牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん ヨーグルト
9	水	ぎょうざ入りスープ、トマト 大麦入りじゃがいものマヨ炒め	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、チーズ
10	木	白身魚フライ、オクラの納豆和え、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、メロン
11	金	江戸っ子煮、ごま酢あえ、バナナ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ボーロ
12	土	パン、牛乳、チーズ		ヨーグルト
14	月	コーンチャウダー、わかめフレンチ ボイルウインナー	牛乳 チーズ入り大麦チヂミ	パン 牛乳、せんべい
15	火	豚肉と大豆の磯煮、ほうれん草のツナあえ、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ウエハース
16	水	夏野菜カレー、チーズ キャベツのゴマネーズ和え	牛乳 せんべい	カレーライス 牛乳、ボーロ
17	木	魚の立田揚げ、ひじきサラダ、味噌汁	ジョア クラッカー	ごはん ヨーグルト
18	金	チキンカツ、ちりじゃこサラダ、卵とトマトのスープ	牛乳 レモンマフィン	ごはん 牛乳、バナナ
19	土	味噌ラーメン、ヨーグルト		牛乳、ビスケット
21	月	海の日		
22	火	かぼちゃのシチュー、ドレッシングサラダ、チーズ	牛乳 ビスケット	パン 牛乳、ウエハース
23	水	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、豚汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、バナナ
24	木	豚肉のしょうが焼き、スパサラダ、味噌汁	牛乳 フライドポテト	ごはん 牛乳、ボーロ
25	金	酢豚、コーンかき玉スープ、メロン	アイスクリーム ウエハース	ごはん 牛乳、ビスケット
26	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
28	月	魚の味噌煮、切干大根のごま酢あえ、味噌汁	牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん ヨーグルト
29	火	チキンライス、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、すまし汁	牛乳 ケーキ	チキンライス 牛乳、チーズ
30	水	マーボー豆腐、むしシューマイ、バンサンスー	ジョア せんべい	ごはん 牛乳、ウエハース
31	木	なすと鶏肉の南蛮漬け、野菜かきたまスープ すいか	牛乳 りんご入りホットケーキ	わかめごはん 牛乳、ボーロ

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	363kcal	18.5g	16.9g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	499kcal	20.7g	17.5g	1.3g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。
○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。