

6月はなまんだより 2024年

1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ、「梅雨」の季節となりました。湿度で食欲が低下し、つい冷たいものや甘いものを食べたくなりますが、バランスを心かけてしっかり3食食べてこれから始まる夏に向けて体力をつけましょう。

《熱中症にご注意！》

きちんと3食！ 栄養バランスのよい食生活を送ることが大事です！

《特にしっかり摂りたい栄養素》

・カリウム

不足すると脱水状態になりやすい
生食や煮汁ごと食べられるスープ等がおすすめ！

【豆類、芋類、海藻類、果物、野菜】など

・ビタミンB1

不足すると糖質をエネルギーに変えられなくなり疲れやすくなる

【豚肉、うなぎ、玄米、大豆、モロヘイヤ、きのこ類】など

・クエン酸

ミネラルの吸収を助けてくれる

酸味は唾液の分泌を促してくれるので食欲増進にも繋がる

【梅干し、レモン、かんきつ類、食酢、黒酢】など

水分補給もしっかりと!!



夏バテ防止 しそジュース

- ・しそ 100g (茎はとる)
- ・砂糖 150g
- ・お湯 1~2ℓ (お好みで)
- ・レモン汁 15g

【作り方】

- ① 別の鍋に濾し、火にかけて砂糖を入れる。
- ② 砂糖が解いたらレモン汁を入れ、冷ます。
- ③ 煮出した色は暗い紫色をしていますが、レモン汁を入れることで紫蘇の鮮やかな赤に変化します。
- ④ 沸騰した湯にしそを入れて煮出します。

子ども達はとても喜びるので、一緒に変化を楽しんでみてほしいですね♪

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 6月 [モーツァルト]

										1 (土)	
屋											おにぎり (ゆかり) きつねうどん 青菜のツナ和え フルーツ:バナナ
食											
昼											カスタードロール 牛乳
間											
食											
成分											<一日合計> エネルギー 582 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g カリウム 290 mg 塩分 2 g
値											
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)					
屋	さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん はんぺんとえのきのすまし汁 七分つき米 一品:れんこんの素揚げ	ひじき入りちらし寿司 じゃこピーマン 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご (乳児グレープフルーツ)	ビビンバ丼 大根ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ	牛肉とおからのたいたん ふきとひじきの和風煮 京風味噌汁 七分つき米 フルーツ:りんご (乳児バナナ)	◎ バイキング 野菜たっぷりハンバーグ ●和風ツナスパゲティ マセドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:オレンジ	和風鮭チャーハン 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:バナナ					
食											
昼	リンゴのショートブレッド 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	じゃがいもと枝豆のおやき 牛乳	じゃこトースト 牛乳	麩のラスク 牛乳	ミニメロンパン 牛乳					
間											
食	<一日合計> エネルギー 565 kcal 蛋白質 25 g 脂質 21 g カリウム 292 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 569 kcal 蛋白質 18 g 脂質 12 g カリウム 318 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 498 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カリウム 234 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 565 kcal 蛋白質 24 g 脂質 20 g カリウム 330 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 588 kcal 蛋白質 23 g 脂質 25 g カリウム 233 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 488 kcal 蛋白質 18 g 脂質 9.9 g カリウム 229 mg 塩分 1.6 g					
成分											
値											
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)					
屋	豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとトマトの酢の物 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 一品:豆腐のなめこあんかけ	揚げ鱈の甘酢あんかけ 小松菜の卵和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	新ごぼうごはん さばの味噌煮 五目豆 麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ;オレンジ	◎ 世界の料理inトルコ 鶏肉のケバブ チョパンサラタス コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:りんご 乳児グレープフルーツ	そばめし 青菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:バナナ					
食											
昼	ようかん 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	ちんすこう 牛乳	ポパイケーキ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ショコラロール 牛乳					
間											
食	<一日合計> エネルギー 523 kcal 蛋白質 25 g 脂質 15 g カリウム 284 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 521 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15 g カリウム 299 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 657 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g カリウム 254 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 659 kcal 蛋白質 27 g 脂質 20 g カリウム 310 mg 塩分 2.7 g	<一日合計> エネルギー 451 kcal 蛋白質 16 g 脂質 16 g カリウム 205 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 546 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g カリウム 261 mg 塩分 1.1 g					
成分											
値											
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)					
屋	豚肉と大根の旨煮 千草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	から揚げ丼 青菜のごま和え なすとえのきのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ	さわらの味噌漬け 切干大根とツナの和風煮 麩としめじのすまし汁 七分つき米 一品:ごま香るきゅうりの浅漬け	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	◎ まごわやさしい献立 落ごはん ごま薫さばの漬け焼き ひじきの和風煮 手まり麩と湯葉のすまし汁 一品:さつま芋のバター焼き	焼きうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ					
食											
昼	ホットケーキ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	レーズンクッキー 牛乳	ツナトースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳					
間											
食	<一日合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 24 g 脂質 16 g カリウム 243 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 569 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g カリウム 261 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 521 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g カリウム 247 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 550 kcal 蛋白質 22 g 脂質 23 g カリウム 220 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 512 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g カリウム 301 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 419 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カリウム 253 mg 塩分 1.3 g					
成分											
値											
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)					
屋	夏野菜の味噌炒め きゅうりと竹輪のごま酢和え 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ	枝豆ごはん 鮭の塩焼き ひろすの炊いたん 大根としめじの味噌汁 フルーツ:りんご 乳児オレンジ	すき焼きの卵とじ 青菜の信田和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ 七分つき米 一品:トマトのマリネ	よだれ鶏 れんこんの金平風 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	チキンライス いんげんのソテー コンソメスープ フルーツ:グレープフルーツ					
食											
昼	ココアラスク 牛乳	レーズンケーキ 牛乳	かぼちゃ団子 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	カスタードロール 牛乳					
間											
食	<一日合計> エネルギー 536 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g カリウム 242 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 621 kcal 蛋白質 26 g 脂質 17 g カリウム 341 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 557 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21 g カリウム 359 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 592 kcal 蛋白質 22 g 脂質 24 g カリウム 258 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 487 kcal 蛋白質 24 g 脂質 13 g カリウム 252 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 528 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g カリウム 205 mg 塩分 1.5 g					
成分											
値											

※都合により献立を変更することがあります。