



7月の給食だより



毎日暑い日が続きますね。子ども達も外遊びのあとは汗びっしょり！乳児院では毎日子ども用の番茶を沸かしています。子ども達は朝起きた時に一杯、食事時間やあそびの後、入浴前後や寝る前にもお茶を飲みます。まだ体が小さい子どもたちは、脱水も起こしやすいため、小まめな水分補給が大切です。

今月は、暑い季節に注意したい、子どもの水分補給についてお知らせします。

子どもに必要な水分の量（食事+飲料水）



8 kgの乳児：1.2 ℓ



15 kgの幼児：1.5 ℓ



25 kgの小学生：2 ℓ

= 500ml



50 kgのおとな：2.5 ℓ

子どもは、小さい体で
たくさんの水分を必要とします。
脱水にならないように小まめな
水分補給が大切です。

体重1キロあたり必要な水分
乳児（0～1歳）：150 cc
幼児（1～6歳）：100 cc
学童（6～12歳）：80 cc
おとな：50 cc

水分補給のポイント

①ほしがる前に与えましょう



のどの渇きは脱水の
一歩手前です。子ども
がほしがる前に、大人が
声をかけ水分補給を
させましょう。

②こまめに、少しずつ与えましょう



一回に飲む量は...
乳児：50～100ml
幼児：100～150ml
一度にたくさんの水分をとると
消化管に負担がかかり、
食欲不振につながります

③水分補給に適した飲みものを飲みましょう



ミネラル豊富な番茶や、ノンカフェインの麦茶、水は子どもに美味しい飲み物です。ジュースや牛乳は水分補給になりますがカロリーが高いため、おやつ時など時間をきめて飲ませましょう。スポーツドリンクは発熱・脱水時に適した飲み物ですが、糖分が高いため普段はひかえましょう。

水分補給のタイミング



あおグループ 楽しい、お買い物のごっこ

暑い季節になりました。梅雨に入り雨の続く日はなかなか外に出られません。そんな雨の日でも子どもたちは元気いっぱい！あおいろグループではお買い物ごっこをしました。手作りのポーチの財布とお金を持ってみんなでおやつを買いにいきました。ラムネやゼリー、クッキーやジュースなどたくさんのおやつにみんなわくわく！好きなおやつをかごに入れてレジでピッ！お金を払います。お部屋にもどって買ってきたおやつを食べました！おいしいおやつにみんなニコニコ笑顔☆

なかなか外にお買い物にいけないこの時期ですが、お買い物ごっこをしてみんなの笑顔もあふれ、とてもいい経験になりました！





7月 予定献立表

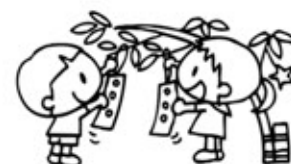
すみれ乳児院 2020年 7月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	きつねうどん れんこんきんぴら、果物 29日：冷やしそうめん さつま芋の甘煮、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	ご飯、豚しゃぶ とうがん中華煮、みそ汁、果物 29日：ご飯、豆腐のまさご揚げ 筑前煮、みそ汁、果物
2日 16日 30日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	梅しそチャーハン、チンゲン菜しのだ煮 すまし汁、果物 30日：にんじんライス ポークビーンズ、スープ、果物	ボン・デ・ケーショ 牛乳 30日：カルピスゼリー お茶	ご飯、アジフライ きゅうりの酢の物、みそ汁、果物 30日：ご飯、鮭のマヨネーズ焼き もやし炒め、すまし汁、果物
3日 17日 31日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、スパニッシュオムレツ ラタトゥイユ、スープ、果物 31日：ご飯、ぎぜい豆腐 ツナじゃが、すまし汁、果物	わらびもち・お茶 17日：フルーツゼリー お茶	ご飯、マーボー豆腐、ナムル すまし汁、果物 31日：ご飯、あじカレー風味焼き 人参しりしり、みそ汁、果物
4日 18日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	焼きそば 高野豆腐の煮物 果物	切干大根炊き込みご飯 (おにぎり) お茶	ご飯、さわらの黄金焼き 茄子とピーマンのなべしぎ すまし汁、果物
5日 19日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さばの塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁、果物	菓子 牛乳	えびピラフ、レタススープ ジャーマンポテト 果物
6日 20日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、なすのミートグラタン 粉吹き芋、スープ、果物 20日：ご飯、鶏のケチャップ焼き フライ風ポテト、スープ、果物	きな粉ラスク 牛乳	ご飯 いわしの梅照り焼き ねばねば納豆和え すまし汁、果物 
7日 21日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳 	ご飯 豆腐と青菜のチャンプルー きんぴらごぼう みそ汁 果物	【行事食・七夕】 きらきらゼリー 菓子、お茶 21日：フルーツゼリー お茶	【行事食・七夕】 天の川ちらし寿司、フライ風ポテト 鶏のケチャップ焼き、すまし汁、果物 21日：鮭ときゅうりのちらし寿司 カレイの磯辺焼き、さつま芋煮、果物
8日 22日	(水)	ご飯、ふりかけ さつま芋みそ汁	じゃーじゃーうどん なす鶏煮、果物	ヨーグルト、菓子、お茶 22日：ずんだ餅・お茶	ご飯、コロケ、スープ、果物 大根とトマトのサラダ
9日 23日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	ずんだ餅・お茶 23日：ヨーグルト 菓子、お茶	ご飯、おにぎりつくね さつま芋とひじきの五目煮 みそ汁、果物
10日 24日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、シャージャン豆腐 長芋の煮物 みそ汁、果物	焼きおにぎり お茶	ご飯、さわらの煮つけ なすとオクラの和え物 すまし汁、果物
11日 25日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	【防災食】 スープパグティ 果物の缶詰	菓子・牛乳 25日：蒸し芋 お茶	ご飯、豚ヒシのみそ焼き 炒めなます すまし汁、果物
12日 26日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	夏野菜のそぼろ丼 かぼちゃのいとこ煮 果物 	蒸し芋 お茶 26日：菓子、牛乳	ご飯、鮭のムニエル カレー風味・切干大根の煮物 みそ汁、果物
13日 27日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、五目卵焼き キャベツの煮物 みそ汁、果物	牛乳もち お茶	ご飯、カレイのしそ天ぷら きゅうりのゆかり和え、トマト すまし汁、果物
14日 28日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、松風焼き、里芋のみそ煮 すまし汁、果物 28日：ご飯、豚とピーマンのみそ炒め なすのゴマ和え、すまし汁、果物	すいかボンチ、お茶 28日：ホットケーキ 牛乳	ご飯 レバー入り煮込みバーグ かぼちゃサラダ スープ、果物

7月の行事食

7月7日 七夕献立 おやつ：きらきらゼリー、七夕のお菓子



夕食：天の川ちらし寿司、鶏のケチャップ焼き、フライ風ポテト、きらきらスープ、すいか

7月11日、25日 防災食：各ホームで被災時想定献立を作ります。