



# 7月の給食だより



梅雨が明けると蒸し蒸しとした本格的な日本の夏がやってきます。乳児院の子どもたちは、お天気の日近所へお散歩に行き、汗をいっぱいかいて帰ってきます。お散歩から帰ったら、子どもも大人も水分補給が大切です。「のどが渴いた」と感じたタイミングは、すでに脱水が始まっているサインの一つと言われています。特に子どもは、体温調節機能が未熟で暑さに対応しづらいことに加えて、自分から「のどが渴いた」と伝えられないこともあります。1日の中で水分補給のタイミングを決めて、脱水を予防しましょう。

今月は子どもの水分補給についてお知らせします。

## 水分補給のタイミング

- 起床時
- ご飯やおやつと一緒に
- お散歩や外遊びの前後
- お昼寝前
- 入浴前後

☆子ども用コップ 1 杯で OK! ☆



脱水にならないように  
小まめな水分補給を  
心がけましょう😊

## 子どもに必要な水分の量

(食事+飲料水)

乳児 (0~1 歳) : 1.2ℓ



《ジュースでの水分補給・飲みすぎは **STOP** お砂糖取りすぎではありませんか?》

## ? 糖類の摂りすぎ、なぜよくないの ?

甘い食べものに含まれる砂糖や果糖などの「**糖類**」には疲労回復や脳のエネルギー源になるなどのプラスの効果があり、なにより、子どもの楽しみの一つです。しかし、糖類の摂りすぎには良くない影響があります。

- ❗成長に必要な栄養を十分に摂れなくなる
- ❗肥満になり、将来的に生活習慣病になるリスクが高まる
- ❗虫歯になりやすくなる
- ❗カルシウムが不足しやすくなる

水分補給は、甘くない飲み物を選択しましょう!

例) お茶、水、牛乳

OS1 等の経口補水液は脱水症の食事療法で用いられます。脱水予防のための日常のこまめな水分補給で、飲む必要はありません。

## 年代別 砂糖の適量(1日あたり)

|        |       |            |       |
|--------|-------|------------|-------|
| 1歳半~2歳 | 5g以下  | 3歳~5歳      | 10g以下 |
| 小学生    | 15g以下 | 中学生<br>高校生 | 20g以下 |
| 大人     | 25g以下 |            |       |



## きいろグループ ~みんなで食べると美味しいね~

お部屋でお弁当を作ってひまわりホームの子どもたちと職員で共食を行いました。お弁当箱におにぎりやおかずを詰め、ホールで一緒にいただきました。ふたを開けると、美味しそうな中身を見て、宝箱を開けたみたいに「わぁ!」と嬉しそうな表情を見せる子どもたち。いつもと違う雰囲気の中で、みんなで楽しく食事をすることができました。

職員と“美味しい”という気持ちを共有することで、いつもより沢山食べる姿がみられ、とても微笑ましい時間となりました。



きいろグループ 西井





# 7月 予定献立表



すみれ乳児院  
2026年 7月 1日発行

| 日                | 曜日  | 朝食                           | 昼食                                                                                                    | 間食                                          | 夕食                                                                                        |
|------------------|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>15日<br>29日 | (水) | 炊き込みご飯<br>みそ汁                | 1、29日：梅ひじきご飯 豚汁、果物<br>カレイの照り焼き、にんじんシリシリ<br>15日：【きいろグループ共食献立】<br>流しそうめん、カレイのきし焼き<br>豚汁、果物              | ヨーグルト、市販菓子<br>お茶                            | 1日：夏野菜のトマトスパゲティ<br>ピシソワーズ<br>15日：夏野菜カレー、フルーツポンチ<br>29日：あんかけ焼きそば<br>大根のかめ煮                 |
| 2日<br>16日<br>30日 | (木) | パン<br>みかん缶<br>飲むヨーグルト        | 2、16日：ご飯 豆腐ハンバーグ<br>さつまいもの甘酢あん、清汁、果物<br>30日：ご飯、スープ、オムレツ<br>キャベツのカレーソテー、果物                             | 2日、16日：<br>ウインナーパン、牛乳<br>30日：<br>焼きおにぎり、お茶  | 2、16日：ご飯、豚しゃぶ<br>ナスの鍋しぎ、みそ汁<br>30日：ご飯、アジフライ<br>れんこんひじきマヨ、みそ汁                              |
| 3日<br>17日<br>31日 | (金) | ごはん、ふりかけ<br>みそ汁              | 3、17日：ドライカレー、ゆで卵<br>フルーツポンチ<br>31日【防災食】バッククッキングご飯<br>トマトヨーグルトカレー、バナナ                                  | 3、17日：<br>マーメイドチーズトースト<br>牛乳<br>31日：ドーナツ、牛乳 | 3、17日：ご飯、鮭の塩焼き<br>豆腐と野菜の揚げたし、すまし汁<br>31日：ご飯、しそつくね<br>納豆和え、すまし汁                            |
| 4日<br>18日        | (土) | パン2種・バナナ<br>ヨーグルト・牛乳         | 焼きうどん<br>わかめスープ、果物                                                                                    | ピラフおにぎり、お茶                                  | ご飯、里芋のコロッケ<br>白菜の土佐煮、みそ汁                                                                  |
| 5日<br>19日        | (日) | 食パン、キャベツソテー<br>チーズ ミックスキャロット | ご飯、鶏の照り焼き<br>切干大根の煮物、みそ汁、果物                                                                           | 市販菓子<br>牛乳                                  | ハヤシライス<br>フルーツヨーグルト                                                                       |
| 6日<br>20日        | (月) | ごはん、ふりかけ<br>ミートボール、みそ汁       | ご飯、鯖のみそ煮<br>ほうれん草の胡麻和え、みそ汁、果物                                                                         | アジごはんおにぎり<br>お茶                             | ご飯、お豆腐ナゲット<br>マカロニサラダ、トマトスープ                                                              |
| 7日<br>21日        | (火) | パン2種<br>バナナ<br>チーズ<br>牛乳     | 7日【あおいろグループ共食献立】<br>七夕そうめん、じゃがいも炒め<br>みそ汁、果物<br>21日【ももいろグループ共食献立】<br>ご飯、みそ汁、から揚げ、ポテト<br>切干大根の煮物、ミニゼリー | 7日【七夕】<br>七夕ゼリー、牛乳<br>21日：ドリア、お茶            | 7日：鮭ときゅうりの混ぜご飯<br>鶏の照り焼き、星サラダ、星のすまし汁<br>21日：ご飯、豚ヒシのみそ焼き<br>きゅうりのサラダ、すまし汁                  |
| 8日<br>22日        | (水) | 炊き込みご飯<br>みそ汁                | ご飯、なすのミートグラタン<br>人参グラッセ、スープ、果物                                                                        | ヨーグルト、市販菓子<br>お茶                            | ジャージャーうどん<br>わかめと豆腐のスープ                                                                   |
| 9日<br>23日        | (木) | パン<br>みかん缶<br>飲むヨーグルト        | ご飯<br>鮭ととうもろこしの天ぷら<br>冬瓜のスープ煮<br>みそ汁、果物                                                               | ボンデケーキ<br>牛乳                                | 9日：ご飯、さわらのゴマ焼き<br>モロヘイヤの納豆和え、すまし汁<br>23日【お誕生日献立】<br>カレーライス、ウインナー<br>フライ風ポテト、フルーツポンチ       |
| 10日<br>24日       | (金) | ごはん<br>ふりかけ<br>みそ汁           | 10日：トマトヨーグルトカレー<br>キャベツのサラダ、果物<br>24日：中華丼、長芋の煮物、果物                                                    | 10日：牛乳寒天、お茶<br>24日【アイスパティー】<br>アイスクリーム、お茶   | 10日：ご飯、アジのジーシー焼き<br>チンジャオロース、すまし汁<br>24日【お誕生日献立】 わかめうどん<br>かぼちゃの煮物、ミニゼリー                  |
| 11日<br>25日       | (土) | パン2種・バナナ<br>ヨーグルト・牛乳         | 冷やし中華<br>さつま芋の煮物、果物                                                                                   | 黒糖蒸しパン<br>牛乳                                | 11日【お誕生日献立】<br>おにぎり（当該のみ）、から揚げ<br>ポテト、グラッセ、フルーツヨーグルト<br>25日：ご飯、アジのジーシー焼き<br>チンジャオロース、すまし汁 |
| 12日<br>26日       | (日) | 食パン、キャベツソテー<br>チーズ ミックスキャロット | ご飯、カレイの磯辺焼き<br>高野豆腐の煮物、みそ汁、果物                                                                         | 市販菓子<br>牛乳                                  | なす豚丼<br>きゅうりチャンプル                                                                         |
| 13日<br>27日       | (月) | ごはん、ふりかけ<br>ミートボール、みそ汁       | 13日：ご飯、ポークチャップ、粉ふき芋<br>ミルクスープ、果物<br>27日【うどん大会】<br>手作りうどん、肉じゃが、果物                                      | さつま芋の天ぷら<br>お茶                              | ご飯、もち米蒸し<br>チンゲン菜の炒め物、中華スープ                                                               |
| 14日<br>28日       | (火) | パン2種・バナナ<br>ブロッコリー・牛乳        | ご飯、さわらのポテトクリーム焼き<br>きゅうりの炒め物、みそ汁、果物                                                                   | オレンジゼリー<br>お茶                               | ご飯、まさご揚げ<br>モロヘイヤのお浸し、五目汁                                                                 |

☆7月7日【七夕】 間食：七夕ゼリー、お茶  
夕食：混ぜご飯、鶏の照り焼き、星サラダ、星のすまし汁  
☆7月24日【アイスパティー】 間食：アイスクリーム、お茶  
☆7月27日【うどん大会】 昼食：手作りうどん、肉じゃが、果物  
☆7月31日【防災食】 昼食：バッククッキングご飯、トマトヨーグルトカレー、バナナ  
災害時に調理室が使えなくなることを想定し、支援部職員が調理を行います。  
☆職員共食☆  
7日：あおいろグループ、15日：きいろグループ、21日：ももいろグループ  
☆朝食用パンのお買い物・・・1日、8日、15日



おたんじょうび おめでとう

11日（10日）  
23日  
24日

☆お誕生日は、子どもの  
リクエスト献立です☆

