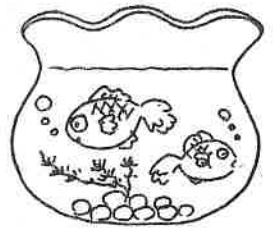


令和4年

7月献立予定表

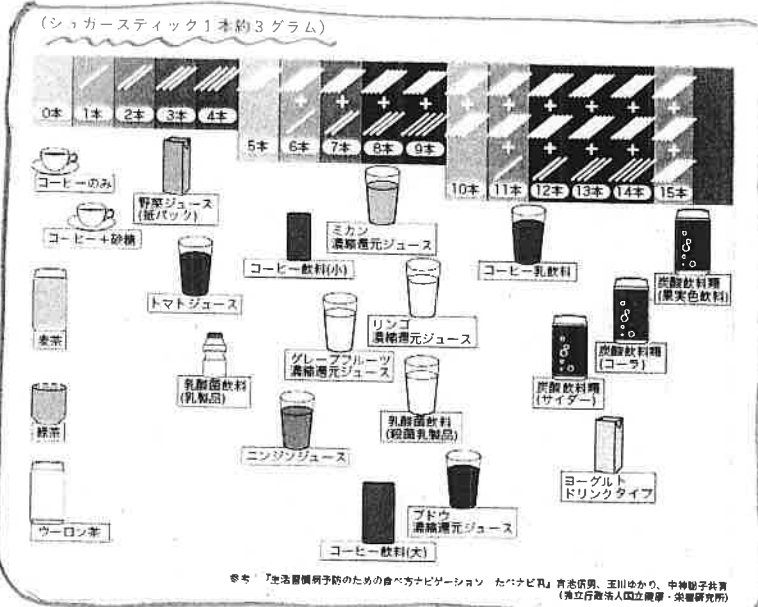


こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★リクエストメニュー ・祝部 結婚祝い (ぎょうざ) 今月は「名」が「お祝い」 お楽しみ!!	ありがとう ・梅 (梅シロップ) ・梅の子 (梅干し) 給食に使わせて 頂きます。ありがとう ごさいます			1) ごはん 魚のステーキと揚げ じゃが芋の煮物 キャブツの磯知元 みそ汁 黒糖むしパン	2) おにぎり 豚汁
4) ごはん 厚揚げの中華炒め 焼きかぼちゃ きゅうりのおかかおろし みそ汁	5) 合同リズム ごはん 鯖のカレー煮 ピーマン春雨 酢の物 みそ汁	6) 鯖ときゅうりのお寿司 鶏肉の照り焼きトマト カリカリの煮物 ごま和え すまし汁	7) ごはん 夕月元のさばり煮 ピーマンカラタ 焼きなす みそ汁	8) ごはん 魚の梅みそ煮 かぼちゃの天ぷら おかか和え みそ汁	9) おにぎり のんぼ汁
わかめおにぎり	大学かぼちゃ	じゃが芋のカレーおやき	ゆかりのり巻き	フルーツ白玉	
11) ごはん 豚肉ソーテー トマト じゃが芋の煮物 元気サラダ みそ汁	12) ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃと東長卵の煮物 納豆和え みそ汁	13) ごはん 夏の松風焼き なすとピーマンのめし炒め キャブツのレモン和え みそ汁	14) 年長海遊か ごはん 肉豆腐 じゃが芋のカレー煮 ごま和え みそ汁	15) ごはん 魚のオイスターソース焼き おからの豆乳煮 トマトきゅうりの汁コサダ みそ汁	16) おにぎり 豚汁
豆乳プリン	リソ. カレーおにぎり	枝豆 トマト	かぼちゃ入りくず餅	とうもろこしごはん	
18) 海の日	19) ごはん 千しカレー かぼちゃサラダ ピーマンのごま和え みそ汁 みたらし団子	20) ごはん ★きょうざい あらめ煮物 野菜のナムル 中華スープ 梅セリ	21) ごはん 鶏肉のトマト煮 焼きじゃが しらす和え しいみ汁 みそ焼きおにぎり	22) ごはん 魚の菟田揚げ カリカリの煮物 きゅうりとうはぎの酢物 みそ汁 スイートパンフキン	23) 土曜五日 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です
25) ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの詰め煮 磯知元 みそ汁	26) ごはん 魚のすり身焼き じゃが芋のきょうざい煮 あらめの中華和え みそ汁	27) 七夕のつどい わかめごはん 豚肉のほろ焼きトマト 焼きかぼちゃ 野菜のごま和え とろめん汁	28) ごはん 麻糬おやき カリカリとあらめの煮物 はん三知元 中華スープ 糸昆布おにぎり	29) ごはん 魚の磯辺焼き じゃが芋のスーフ煮 梅和え みそ汁 レーズンスコーン	30) おにぎり 豚汁
ごま塩おにぎり	マカロニのあべかわ	とうもろこし. わさび	糸昆布おにぎり	レーズンスコーン	

毎日暑い日が続いていますが、冷たい飲み物を飲みすぎているいませんか？
暑い日に冷たい物は美味しく、喉爽やかとおもいますが、冷たい物を飲みすぎると、内臓が急に冷やされ、消化器の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢、夏バテを引き起こす原因となります。特にジュースの飲みすぎによるリスクは、子どもも大人も注意が必要です。

- ジュースの飲み過ぎによるリスク
- △ ペットボトル症候群 (糖尿病の1種)
ジュースを飲んで過剰に糖分を摂取すると、血糖値が上昇するのに対し、身体は血糖値を元に戻そうとする。そうすると、代謝が間に合わなくなり、喉の渇き、けんたい感、だるさなどが起こり、嘔吐や腹痛、意識がもうろうとすることもある。
 - △ 肥満
ジュースには想像以上の糖分が含まれており (右図参照) 飲みすぎると、脂肪が増えて太る。肝臓の脂質代謝が悪くなる為、中性脂肪も増加。
 - △ 虫歯
飲みすぎると、口内環境が乱れてしまい、虫歯・歯周病を引き起こす。
 - △ 肌荒れ
ジュースには糖分をはじめ、着色料や添加物が多く含まれている。そのため、体内で分解されなくなり、肌荒れを引き起こす。
 - △ 便秘
飲みすぎは、腸内環境を悪くしてしまうため、便秘が悪くなる。



※ 3~5歳児の1日の砂糖摂取量の目安は20g (食品に添加しているものも含む)
日常の水分補給は常温の水がお茶にし、ジュース類の飲みすぎには注意が必要です。