

7月 献立表



食べることは いのちを育むこと



暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。プールや七夕、そして夏祭り、夏の行事を楽しみにしている子どもたちです。

健やかなところとからだの成長には食が深くかかわっています。乳幼児期に大切にしたいことを給食室からお伝えします。

夏の暑さに負けないように、楽しく遊ぶために食べることはもちろん、寝ることも大切にしたいことのひとつです。午前中、眠たくなってあくびが出ると、睡眠不足かもしれません。

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4 ごはん 豚肉となすの味噌炒め パリポリきゅうり すまし汁	5 ごはん アジの南蛮漬け 南瓜サラダ 味噌汁	6 とうもろこしごはん 厚揚げステーキ あらめの炒め物 すまし汁	7 <七夕献立> ちらし寿司 がんもの煮物 とまと 七夕そうめん	8 ごはん いかじゃが 丸ごと焼きピーマン 味噌汁	9 焼き海苔おにぎり 豚汁
きなこ団子 いりこ 牛乳	冷やしうどん 昆布 お茶	しそ昆布おにぎり 野菜 お茶	フルーツ白玉 昆布 お茶	ミートスパゲティ するめ お茶	人参丸パン 昆布 お茶
11 ごはん 夏マーボ ハンサンスー すまし汁	12 ごはん 厚揚げと人参の煮物 揚げだしなす 南瓜スープ	13 ごはん 魚のごま焼き 梅サラダ 味噌汁	14 ごはん 豚しゃぶサラダ おくらのお浸し すまし汁	15 <夏祭り> ごはん 手羽元の照り焼き なすの煮物 人参ごま和え 味噌汁	16 チャーハン わかめスープ
コーン蒸しパン 果物 牛乳	豆乳くずもち するめ お茶	いなりずし 昆布 お茶	蒸しとうもろこし いりこ 牛乳	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	レーズンパン するめ お茶
18 海の日 	19 ごはん とまとバーグ おくらのおかか和え 味噌汁	20 <4・5歳児料理保育> 夏野菜カレー 切り干しハリハリ 	21 ごはん 焼き魚 人参のごま味噌煮 スティックきゅうり すまし汁	22 ごはん バンバンジー 切り干しサラダ すまし汁	23 鮭の炊き込みご飯 味噌汁
	ごまスコーン いりこ 牛乳	かっぱ巻き するめ お茶	どどめジャムパン 昆布 牛乳	マカロニきなこ いりこ お茶	丸パン 昆布 お茶
25 ごはん 高野の煮物 ねばねば和え すまし汁	26 ごはん ポークビーンズ もやしのナムル 味噌汁	27 ごはん 魚のにんにく醤油焼き 南瓜のごま和え 梅ぶしきゅうり すまし汁	28 ごはん 酢鶏 おくらととまとのサラダ 味噌汁	29 さざえごはん 厚揚げのごま味噌焼き 酢の物 すまし汁	30 鶏そぼろごはん 味噌汁
五平餅 昆布 お茶	南瓜もち するめ 牛乳	そうめん 昆布 お茶	枝豆おにぎり 野菜 お茶	ピザトースト するめ 牛乳	コッペパン いりこ お茶



寝る子は育つ!

セロトニンとメラトニン

セロトニンは気持ちを穏やかにする作用をもっていて、朝の太陽の光によって分泌されるホルモンです。

生後約5年間にいろいろな刺激によってつくられます。特に大事なことは①おひさまのリズム(朝は明るく、夜は暗い)を規則正しく視覚で受けること、②笑顔で子どもに声かけして安心感を与えることです。

メラトニンは朝の光をあびて14~16時間後に分泌され、暗くならないと分泌されません。夜でもテレビやスマホの光でも明るいと分泌量が抑えられてしまいます。

1~5歳で分泌量がピークを迎えます。細胞を守って免疫力を高める、性的な成熟を必要な時期まで抑える、子どもが大人へ成長するために重要なホルモンです。

*メラトニンが分泌されるためには何時に寝るとよいのでしょうか。例えば6時(起床)14から16時間後...20時(就寝)が理想的です。

子どもの睡眠のために... ここ注目!

- 部屋の明かりを落とす
- 絵本を読む
- 子守唄を歌う
- 昼間たくさん遊ぶ
(心地よく疲れて、夜の寝つきがよくなります)
- 寝る1時間前になったらテレビやスマホなどは控える。
(日頃からメディアにふれないのが1番ですが...)
- 大人と一緒にいて安心できる空間づくり

*寝ているあいだに、成長ホルモンがたくさん分泌されます。特にこの乳幼児期はこころもからだも大きく成長していきます。仕事や家庭の事情もあると思いますが、できるだけ早く、子どもにとって安心できる環境で寝ることが望ましいです。