



6月の給食だより



蒸し暑い日が続いていますね。すみれ乳児院の子どもたちも外遊びから帰ると、汗をびっしょりかいていたり、顔を赤くしたりしています。お部屋に帰って一息ついたら、まずは番茶で水分補給。乳児・幼児の小さい子どもは汗をかく季節になると、水分不足や脱水を起こしやすいので、小まめに水分を摂ることが大切です。

今月は、子どもの水分補給についてお知らせします。

こんな風に水分補給してます

お茶、麦茶を飲む

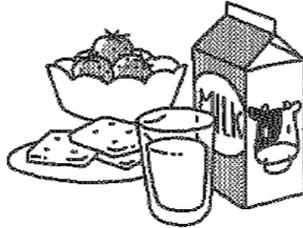


×甘い飲みものには注意

毎回の食事に汁ものを添えて



おやつにも必ず水分を添えて



子どもに必要な水分の量
(食事+飲料水)

乳児 (0~1歳) : 1.2ℓ

幼児 (1~6歳) : 1.5ℓ

学童 (6~12歳) : 2ℓ

おとな : 2.5ℓ

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。

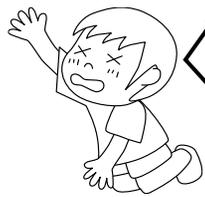


水分補給のポイント

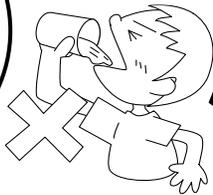
①ほしがる前に与えましょう

②こまめに、少しずつ与えましょう

のどの渇きは脱水の一手前です。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。



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、水は子どもに好ましい飲み物です。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



きいろグループ 5月の取り組み

みんなで祝い・バーステーブル

1歳になったお友だちのお誕生日会を行いました。事前に好きな食べ物を聞いて作る、給食部お手製のバーステーブルです。特別感のあるプレートは子どもたちに大人気。Aちゃんはアンパンマンライスとハンバーグをリクエストしました。

一番先に手を伸ばしたのはみんな大好きハンバーグ、Aちゃんも他のお友だちもペロりと完食！おいしかったね！次の誕生日はだれかなとすでにそわそわしている子どもたち。



誕生日には全グループ誕生日メニューになるため他のグループでも食事中に「今日はAちゃんの誕生日！」「おめでとう言いにいこう！」と話題が上がったりもします。

大切な節目のお誕生日が子どもにとって少しでも特別で思い出に残る瞬間になればいいなと思います。

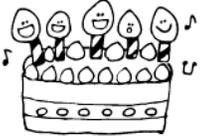


6月 予定献立表



すみれ乳児院 2022年 6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	1日、15日：ご飯、千草卵 高野豆腐の煮物、すまし汁、果物 29日：ご飯、ぎぜい豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	1日、15日：和風きのこパスタ 長芋のミルクスープ、果物 29日：あんかけチャーハン 鶏ササミときゅうりの和え物 スープ、果物
2日 16日 30日	(木)	パン  みかん缶 飲むヨーグルト	2日：ご飯、タンドリーチキン キャベジャがトマト煮、スープ、果物 16日：ご飯、鶏のママレード焼き キャベジャがトマト煮、スープ、果物 30日：ご飯、ポークチャップ 白菜のスープ煮、スープ、果物	2日、16日： 豆乳プリン  お茶 30日： あじさいゼリー お茶	2日、16日：ご飯 アジのかば焼き、もやしゴマ酢和え みそ汁、果物 30日：ご飯、納豆落とし揚げ レンコンきんぴら すまし汁、果物
3日 17日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	3日：ご飯、松風焼き にんじんシリシリ、すまし汁、果物 17日【防災食】炊飯袋ご飯 カレー、果物缶詰	3日：ポテトミートパイ 牛乳 17日【防災おやつ】 缶詰パン、牛乳	ご飯、揚げだし豆腐 ごぼうとレンコンの炒め煮 みそ汁 果物
4日 18日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ 牛乳	4日：きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 果物 18日：焼うどん 五目汁、果物	きな粉おにぎり お茶 	4日：ご飯、さわらの梅煮 三色きんぴら、みそ汁、果物 18日【お誕生日献立】 おにぎり、鮭の塩焼き フライドポテト、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 さばのきじ焼き なすのなべしぎ みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	5日：マーボー丼、ナムル、果物 19日【お誕生日献立】 カエルライス、カレイいそべ揚げ ケーキサラダ、すまし汁、果物
6日 20日	(月)	ごはん、ふりかけ 豆腐みそ汁	卵チャーハン 大根の中華煮、果物	にんじんホットケーキ 牛乳 	ご飯、鶏しそ天ぷら オクラの納豆和え、すまし汁
7日 21日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、豚のもち米蒸し ひじきと根菜の五目煮 みそ汁、果物	蒸し芋 お茶 	ご飯、カレイのパン粉焼き ラタトゥイユ スープ、果物
8日 22日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、豆腐と青菜のチャンプルー 長芋の煮物 みそ汁、果物 	ヨーグルト 市販菓子 お茶	豚しゃぶそうめん 大根の田舎煮 果物
9日 23日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	カレーライス  かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物	白玉入りフルーツポンチ お茶	ご飯、さばの竜田揚げ ピーマンきんぴら すまし汁、果物
10日 24日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 厚揚げの卵とじ 炒めなます、すまし汁、果物	ぽっとんドーナッツ 牛乳	鮭ときゅうりのさわやか混ぜ寿司 牛肉とごぼうの炒め煮 みそ汁、果物
11日 25日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	わかめラーメン しろ菜と豚肉さっと煮、果物	そら豆おにぎり お茶	ご飯、コロケ なすの煮物、みそ汁、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	ご飯、さわらのゴマみそ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁、果物	市販菓子 牛乳	ご飯 豆乳クリームシチュー スティック野菜、果物
13日 27日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	二色丼（鶏そぼろ&炒り卵） ツナじゃが煮 みそ汁 果物	青のりラスク 牛乳	13日：ご飯、納豆落とし揚げ れんこんきんぴら、すまし汁、果物 27日【お誕生日献立】 きつねうどん、さつま芋の甘煮 果物盛り合わせ
14日 28日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	14日：ご飯、野菜入りミートローフ さつま芋グラッセ、スープ、果物 28日【昼食パーティ】カップデリ	お好み焼き お茶	ご飯、さばのみそ煮 青菜の海苔和え すまし汁、果物

献立は変更することもあります

～6月の予定～

- ☆6月17日【防災食】昼食：炊飯袋ご飯、カレー、果物缶詰（各ホームの台所で、防災用の炊飯袋を使って炊飯をします）
間食：パンの缶詰、お茶
- ☆6月28日【昼食パーティ】カップデリ 各グループで作った料理を持ち寄り、お店形式のパーティをします。
【ご飯2種、唐揚げ&ポテト、アメリカンドック、フルーツポンチ、自動販売機(ジュース)】
- ☆お誕生日献立☆ 6月18日夕食 6月19日夕食 6月27日夕食