

# 7月 献立表

おおのルンビニこども園

月	火	水	木	金	土
<b>1 卵</b> ささみのチーズフライ きのこサラダ 果物 お菓子 牛乳	<b>2 魚</b> 魚のカレー焼き 刻み昆布の煮つけ 果物 小松菜の蒸しパン 牛乳	<b>3 豆</b> ポークビーンズ オクラのごま和え 厚揚げの味噌汁 果物 きなこ団子 牛乳	<b>4 卵</b> 冷やし中華 鶏レバーの甘辛煮 果物 スコーン 牛乳	<b>5 魚</b> 魚の竜田揚げ かみかみあえ かきたま汁 果物 ヨーグルトゼリー お菓子	<b>6 卵</b> 炒り卵 ポイルウイナー 果物 お菓子 お茶
<b>8 肉</b> ハヤシライス コールスローサラダ 果物 お菓子 牛乳	<b>9 魚</b> 魚のピザ焼き ニラとキャベツの炒め 果物 青のりトースト 牛乳	<b>10 卵</b> スペイン風オムレツ ひじきのサラダ 果物 三日月焼き 牛乳	<b>11 肉</b> チンジャオロース かぼちゃサラダ 果物 とうもろこし 牛乳	<b>12 豆</b> ぎせ豆腐 小松菜のじゃこ炒め ミネストローネ 果物 ロッククッキー 牛乳	<b>13 保育参加</b> パン・牛乳 
<b>15 海の日</b> 	<b>16 卵</b> 千草焼き かみかみサラダ 果物 ソーセージドック コンク	<b>17 豆</b> おから餃子 春雨の酢の物 果物 鶏とごぼうのおこわ お茶	<b>18 魚</b> サバの味噌煮 ひじきの白和え とうがんスープ 果物 はったい粉もち 牛乳	<b>19 肉</b> ミートスパゲティ ポテトサラダ 果物 フルーツゼリー お菓子	<b>20 おべんとうの日</b> 
<b>22 肉</b> スタッフドピーマン 春雨の中華炒め 果物 お菓子 牛乳	<b>23 誕生会</b> 	<b>24 魚</b> 魚の照り焼き 野菜たっぷりスープ きゅうりの即席漬け 果物 マドレーヌ 牛乳	<b>25 豆</b> 大豆入りコロケ ひじきと切干大根のサラダ 果物 フルーツヨーグルト お茶	<b>26 魚</b> えびハンバーグ 五色きんぴら 夏野菜の味噌汁 果物 豆腐のもちもちパンケーキ 牛乳	<b>27 卵</b> 親子うどん かりかりいりこ 果物 お菓子 お茶
<b>29 卵</b> オムレツ 豚肉とピーマンの味噌炒め 果物 お菓子 牛乳	<b>30 豆</b> ヘルシーミートローフ マセドアンサラダ 果物 チーズクッキー 牛乳	<b>31 魚</b> かき揚げ きゅうりの酢の物 果物 おからのふわふわケーキ 牛乳	 おいしいね!		

## 子どもの肥満について

子どもの肥満は、まだ成長段階の途中であるということから、大人の肥満とは大きく違います。こども園から小学校にかけて非常に背が伸びますので、一時的に太っていたとしても身長伸びとともに自然にスッキリ細くなることも多いようです。極端なダイエットなどは決してしてはいけない時期です。太っていても、元気があり、規則正しい生活をし、過食をせず、運動を取り入れた生活をしているのであればあまり問題はありません。それ以上太らないようサポートしてあげれば十分です。



ただし、「中等度肥満」「高度肥満」などの場合には、やはり注意が必要です。動脈硬化などの生活習慣病と結びつく恐れがあります。こういった場合には、適切な指導のもと減量も必要となってきます。

## 肥満の対策について

☆お子さんの成長状況と体型を把握しましょう。

○定期的に身長と体重をチェックし、体重だけでなく身長とのバランスを見逃がさないようにしましょう。



☆寝不足も肥満の原因になります。睡眠時間も確保しましょう。

○必要な睡眠時間は年齢によって異なります。

3歳～5歳	10～13時間(昼寝を入れて)
6歳～9歳	9～12時間
10歳以降	8～10時間



お知らせ

13日(土) 保育参加

○園児にはパンと牛乳が出ます。

16日(火) ののさまの日

○コンクをいただきます。

20日(土) おべんとうの日

○お子さんの好きなものをバランスよく入れてください。

23日(火) 誕生会

☆メニュー☆

ビビンバ 井・  
鶏のごまだれサラダ・  
おほしさまスープ・果物

