8月の給食こんだて

〈目標〉大切な水分を補給し、糖分の摂り過ぎに気を付けましょう

夏の水分補給、何を飲んでいますか？

たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないでください。飲み物は麦茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。

「いただきます、ごちそうさま」より

			1（木） 豚肉の南蛮漬け グリーンサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	2（金） かじきまぐろの 甘酢あんかけ おひたし なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこおやさい	3（土） 鶏肉の ごま味噌焼き ポテトサラダ もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま揚げ）
5（月） 豚肉の煮込み 青菜とコーンの おひたし まいたけの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	6（火） たらの酢味噌焼き 青菜のごま和え わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	7（水） 照り焼き トースト ヘルシーサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 サラダせんべい	8（木） 豆腐のふんわり揚げ 温野菜 油揚げの味噌汁 ヨーグルト （ブルーベリーソースかけ） <おやつ> 牛乳 源氏パイ	9（金） サーモンの ムニエル ツナサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん	10（土） 焼き肉 茹で野菜 なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き
12（月）**振替休日** 	13（火） 鯖の照り焼き 千草和え 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	14（水） そぼろ丼 おひたし えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	15（木） 冷しゃぶ 水菜サラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット	16（金） 白身魚のフライ 和風サラダ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（青のり）	17（土） 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろうビスケット
19（月） ハヤシライス 青菜のツナ和え フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どらやき	20（火） たらの葱ソース マカロニサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ぽたぽた焼き	21（水）**誕生会** 焼きそば 華風和え 卵スープ フルーツ <おやつ> 麦茶 手作りケーキ	22（木） おにぎり day 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん	23（金） NEW 鯖の味噌焼き 小松菜と さつまあげの煮浸し なめこの味噌汁 ピーチゼリー <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	24（土） 豚肉と 野菜のソテー ブロッコリーの おかか和え 舞茸の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳　ぱりんこ
26（月） 麻婆豆腐 キャベツの ごまマヨ和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	27（火） サーモンの コーンマヨ焼き おひたし じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 きどりっこクッキー	28（水） 親子丼 おひたし 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	29（木） ミートボール グリーンサラダ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	30（金） さんまの蒲焼き もやしサラダ 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> カルピス じゃこせんべい	31（土） 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
9／2（月） チキンカレー コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニアスパラガス	★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。 （ ）のマークは、卵を除去します。（つなぎは、水溶き小麦粉で代替えします） （ ）のマークは、乳製品を除去します。（牛乳・ミルクココア・カルピスは麦茶で代用します） （ ）のマークは、小麦を除去します。 （おやつについても、小麦を使用していないものに代替えします）				

給食だより

８月になると暑さも増し、食欲がなくなったり、体調を崩しやすくなったりします。元気に夏を乗り切るためには、３食の規則正しい食事と生活リズムを整えることが大切です。また、８月は夏祭りやプール、レジャーなどのイベントが目白押しです。楽しい夏の思い出をたくさん作れるように、まずは体調管理をしっかりとしていきましょう！

おいしいお顔コーナー☆ミ

７月５日は七夕給食でした。以上児組さんは天の川のようなそうめんスープ、未満児組さんには星型のにんじんをいれたみそ汁をつけました。付け合せの星型のきゅうりにみんな大喜びです☆

誕生会のおやつは、キラキラのお星様シュガーでデコレーションした２色のムースゼリーでした。

切ってびっくり
星型のきゅうり！

ネバネバで夏バテ予防

ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。

「おたより文例＆イラスト」より

水分補給をしっかりと！

乳幼児の体は、水分が80%をしめています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。

暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。

ただし飲みすぎは注意です。

「おたより文例＆イラスト」より

朝ごはんを食べて暑さに負けない体づくり！

- 早寝・早起きで毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

簡単！朝ごはんレシピ♪

ポテサラトースト

＜材料＞
ピーマン・・1/2個
食パン（8枚切り）・・1枚
ポテトサラダ・・大さじ2
チーズ

①ピーマンは輪切りにする。
②パンにポテトサラダ、チーズ、ピーマンをのせてトースターで焼く。

「いただきます、ごちそうさま」より

発行日 令和元年８月１日　明照保育園