

# 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つけましょう

1(火) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ	2(水) チャーハン✿ ナムル わかめスープ 青りんごゼリー	3(木) タンドリーチキン✿ やさいのマヨあえ なめこのみそ汁 フルーツ	4(金) サーモンの 照り焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ	5(土)こども縁日 鶏肉の照り焼き おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ
7(月) 鶏のからあげ かみかみあえ キャベツのみそ汁 フルーツ	8(火) たらの南蛮揚げ おかかあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ	9(水) 冷やしうどん しゃぶしゃぶサラダ フルーツ	10(木) 豚肉の寒こうじ焼き ゆでやさい じゃがいものみそ汁 フルーツ	11(金)山の日 12(土) 鶏肉の塩だれ焼き ツナあえ えのきのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）
14(月) ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	15(火) さけの甘塩焼き すき昆布炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ	16(水) 豚丼 おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ	17(木)おにぎりday 豆腐ハンバーグ✿ プロッコリーの コンソメスープ フルーツ	18(金) 鶏肉の ケチャップあえ 千草あえ わかめのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 ぱりんこ（減塩）	<おやつ> 牛乳 玄米小丸	<おやつ> ミルクココア ピスコ	<おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート
21(月) 豚肉の ごまみそ焼き ゆでやさい えのきのみそ汁 フルーツ	22(火) 白身魚フライ✿ きゅうりのあえもの たいこんのみそ汁 フルーツ	23(水)誕生会 バーガーサンド✿ イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	24(木) ユーリンチー <sup>春雨</sup> 春雨サラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	25(金) ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 なめこのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 玄米小丸	<おやつ> 牛乳 揚げ一番	<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	26(土) 鶏肉の マーマレード焼き トマトのサラダ✿ 油揚げのみそ汁 フルーツ
28(月) ポークカレー✿ コールスロー サラダ フルーツ	29(火) たらの みそマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ	30(水) やきそば 華風あえ わかめスープ フルーツ	31(木) みそかつ✿ おかかあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ	9/1(金) さばのソース焼き にんじんシリシリ たいこんのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 ミレーピスケット

★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・ミルクココアは麦茶で代用します)

※おにぎりday りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします

※ は3歳以上児（もち・ひまわり・さくら）ごはんはいりません



# 給食だより

晴れ渡った青空と照りつける太陽☀いよいよ夏本番！保育園の夏野菜も大収穫中です。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです。旬の野菜をたっぷり味わい、体の中からクールダウンして元気に夏を楽しみましょう。



## 熱中症警戒アラート 発令中!!

適切な水分補給を心がけましょう！



保護者のみなさんも肌で感じいらっしゃる様に、猛暑日(最高気温が35℃以上の日)は年々増えています。熱中症による死者数の増減は、猛暑日の増減とおおむね一致するといえるでしょう。熱中症予防には、喉が乾く前に意識的に水分補給を行う習慣を付けることが大切です。特に子どもは体温調節機能が未発達なため、暑さに弱いということを念頭に置き、十分な注意を払う必要があります。「適切な水分補給」のポイントをまとめました。

### ポイント1 溫度や糖分量にも気を配る

- 冷たい飲み物をとりすぎない…冷えた飲み物をとると胃腸の温度が下がり、消化能力も低下します。  
活動後は冷えた飲みものを飲みたくなりますが、例えば2杯目は常温水にするなどの調整も必要です。
- 加糖飲料は水分摂取には適さない…熱中症対策として挙げられるスポーツドリンク1本(500ml)には、30g以上の糖分が含まれています。糖分のとり過ぎは血糖値をあげ食欲を低下させます。大量に汗をかいた場合以外のふだんの水分補給は、水や麦茶など糖分を含まない飲みものを基本としましょう。

### ポイント2 飲みもののカフェインに注意する

- 身近な飲みもののカフェイン含有量を知る…3～5歳児の母親を対象にしたアンケートで、3人に1人がカフェインを含む飲みものを子どもに与えていることがわかりました。カフェインを多量摂取すると脳の発育に影響があると言われています。何気なく与えている飲み物にカフェインが多量に含まれていることもあります。成分表示をよく見て与えるようにしましょう。

### ポイント3 口をつけたら飲み残しは極力しない

- 4時間を目安に早めに飲み切る…ペットボトルに直接口をつけて飲むと、そこから様々な菌が入り込んで増殖します。特に麦茶は細菌の増えやすい飲料で、4時間後から次第に増え始め10時間後から24時間後までその数は跳ね上がります。冷蔵庫で保管する・コップに入れて飲むなどを徹底しましょう。

