

2018/8月



# 給食メニュー



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	水	ごはん,マーボー豆腐(キッズ),もやしとわかめの中中華あえ,じゃがいもとのりのスープ	牛乳,ピザトースト
02	木	パン,鶏肉のトマト煮込み,ブロッコリーのミモザサラダ,キャベツスープ	牛乳,バナナハードケーキ
03	金	ごはん,豚肉炒め,さつま芋のサラダ,豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,韓国風おやき
04	土	ごはん,親子煮,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,もやしのみそ汁	牛乳,じゃがバター
05	日		
06	月	ごはん,魚のおろし煮,炒り豆腐,チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳,カスタードクリームパン
07	火	ごはん,厚揚げのケチャップ煮,白菜とほうれん草のおかか和え,中華コーンスープ	牛乳,フルーツ白玉
08	水	ごはん,鶏のごまから揚げ,チンゲン菜の中中華和え,豆腐とわかめスープ	牛乳,黒糖まんじゅう
09	木	パン,白身魚のフライ,野菜炒め,かぼちゃのスープ	豆乳ココア,ヨーグルトパイナップル寒天
10	金	ごはん,なすと豆腐のそぼろ煮,トマトの中中華風サラダ,だいこんのすまし汁	牛乳,鮭・チーズおにぎり
11	土	<山の日>	
12	日		
13	月	三色どんぶり,きゅうりとわかめの酢の物,豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳,白玉きな粉
14	火	親子うどん,フルーツポンチ	牛乳,かぼちゃのケーキ
15	水	ハヤシライス,小松菜のサラダ,わかめスープ,バナナ	牛乳,チーズラスク
16	木	パン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,小松菜としめじのソテー,野菜のカレースープ	牛乳,とりそぼろのおにぎり
17	金	ごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,きゅうりとささみのごまサラダ,切り干しとかぼちゃのみそ汁	牛乳,どら焼き
18	土	豚丼,ほうれん草のナムル,わかめスープ	牛乳,おからドーナツ
19	日		
20	月	ごはん,魚の香り焼き,白和え,じゃが芋ときぬさやのみそ汁	牛乳,メロンパン風クッキー
21	火	ごはん,豚肉と野菜のカレー炒め,ポテトサラダ,豆腐とたまごのスープ	牛乳,野菜蒸しパン
22	水	トッピングそうめん,すいか	牛乳,ゆかりおにぎり
23	木	パン,鶏肉のマーメレード焼き,マカロニサラダ,さつまいもの豆乳スープ	牛乳,ブルーベリーソースアイス
24	金	ごはん,厚揚げのみそ炒め,きゅうりとはるさめのサラダ,青菜とあげのすまし汁	牛乳,バナナのパンケーキ
25	土	ごはん,肉じゃが,ひじきとほうれん草のサラダ,白菜のみそ汁	牛乳,フレンチトースト
26	日		
27	月	ごはん,白身魚の甘酢炒め,さつま芋の甘煮,豆腐としめじのみそ汁	牛乳,おからのタコ焼き風
28	火	ごはん,擬製豆腐,ひじきと枝豆のサラダ,大根となめこのみそ汁	牛乳,パイナップルクラッカー
29	水	わかめごはん,豚しゃぶ風あえ物,かぼちゃの甘煮,厚揚げとごぼうのみそ汁	牛乳,マドレーヌ
30	木	パン,煮込みハンバーグ,ゆで野菜,コーンスープ	牛乳,オレンジゼリー
31	金	カレーパーティー♪	牛乳,豆乳もち

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

## 暑い夏を元気にのりきる!

暑い夏になると、これと言った病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

### ★夏バテの対策

#### 1・バランスの良い食事をしっかりとる

【主食・主菜・副菜をそろえる】

【朝食・昼食・補食・夕食、毎食食べる】

【同じ量(かさ)で、多くの栄養素(量)を摂取できる食材を選ぶ】

栄養のバランスが良いのは、主食・主菜・副菜がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養のバランスが格段に良くなります。また、胃の小さな子どもは一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切です。欠食は体力の低下につながりますので、食欲がないときは少量でもよいので、欠かさず食べるようにしましょう。毎日食べる「米」を「7分つき米」にしたり、「パン」を「全粒粉パン」に、「うどん」を「そば」に変えるだけで不足しがちなビタミンB群をたくさんとることができます。魚は「白身魚」より「青皮魚」、野菜は「色の濃い野菜」の方がたくさんの栄養素が含まれています。食材を賢く選んで、必要な栄養素を摂取しましょう。



#### 2・適切な水分補給

【適切に水かお茶で水分補給】

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおっしょに行く回数が少ない」など、子どもの様子を観察しながら、食事以外にも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分は「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

#### 3・睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが「就寝時間」。子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は決まった時間に就寝。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。

