

8月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	1 卵グラタン じゃが芋きんぴら すまし汁 ミニトマト	2 たかたのゆめの日 肉じゃが きゅうりもみ しめじのみそ汁 すいか	3 ハワイアン ポークソテー 親子サラダ 大根汁 グレープフルーツ	4 南瓜オムレツ もやしの炒め物 若布コーンスープ キウイフルーツ	5 海老と豆腐の ケチャップ煮 ひじきのごま和え 春雨スープ パイナップル	6 焼きビーフン オーロラサラダ 幼児牛乳 オレンジ
おやつ	フルーツパフェ せんべい	くるみゆべし 牛乳	レアチーズ せんべい	かまもち 牛乳	グラノーラクッキー 牛乳	
以上児 副食	8 焼きシシャモ アスパラサラダ カレー汁 デラウエア	9 茄子と南瓜の 揚げ煮 にらと挽肉の卵とし 五目うどん メロン	10 豚の角煮 切干大根の和風サラダ にらたま汁 パイナップル	11 山の日 	12 親子煮 いんげんのサラダ 豆麩のみそ汁 キウイフルーツ	13 手作り弁当の日 幼児牛乳
おやつ	大学いも 牛乳	枝豆 ヤクルト	黒糖豆乳プリン せんべい		南瓜バターケーキ 牛乳	
以上児 副食	15 手作り弁当の日 牛乳 	16 手作り弁当の日 牛乳 	17 中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ オレンジ	18 五目大豆 ジャーマンポテト 油揚げのみそ汁 すいか	19 タラのフライ もやしのナムル 粉吹き芋 南瓜味噌汁 デラウエア	20 豚肉のみそ炒め スパゲティソテー 幼児牛乳 グレープフルーツ
おやつ	りんごジュース せんべい	ヨーグルト せんべい	がんづき 牛乳	ひじきせんべい 牛乳	とうもろこし 飲むヨーグルト	
以上児 副食	22 鶏のホイル焼き ソーメン風サラダ もやしのみそ汁 パイナップル	23 クッキング 夏野菜カレー マカロニサラダ はんぺんスープ メロン	24 マカロニグラタン ダイコンサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	25 お誕生会 冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか 	26 魚の竜田揚げ ポテトサラダ 吉野汁 デラウエア	27 はんぺんの チーズ焼き ごま酢キャバツ 幼児牛乳 ミニトマト
おやつ	バナナケーキ 牛乳	ピザトースト 牛乳	小倉水ようかん 牛乳	アイスクリーム	野菜クラッカー 牛乳	
以上児 副食	29 八宝菜 中華風サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	30 魚のみそ焼き 若布の煮物 お芋のだんご汁 パイナップル	31 豆腐のドライカレー ごまもやし 野菜ミルクスープ メロン	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 393kcal たんぱく質 : 17.7g 脂肪 : 17.9g		梅雨の晴れ間を利用し、じゃが芋をぞうくみのみんなと掘りました。よ〜いしょっ! よ〜いしょっ! 大きいお芋がゴロゴロゴロ... 8kg弱採れました。カレークッキング・給食で... いただきます(^^)♪
おやつ	あべかわもち 牛乳	ジョア せんべい	南瓜まんじゅう 牛乳			

知っておこう! 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族で生活を見直してみるのもイイかもしれませんね。

夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間が同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼ〜っとしてしまうのです。



3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



