

8月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副 食	2 ・ 卵グラタン ・ じゃが芋きんぴら ・ 春雨スープ ・ ミニトマト	3 ・ 魚のみそ焼き ・ ひじきサラダ ・ 花麴の清汁 ・ グレープフルーツ	4 ・ いり豆腐 ・ 青菜としめじのお浸し ・ きゃべつのみそ汁 ・ すいか	5 ・ マーボー茄子 ・ かにの酢の物 ・ 卵スープ ・ キウイフルーツ	6 ・ ハムカツ ・ ごま酢キャベツ ・ ミネストローネ ・ パイナップル	7 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ フルーツパフェ ・ せんべい	・ ずんだだんご ・ 牛乳	・ 南瓜まんじゅう ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ とうもろこし ・ 麦茶	
以上児 副 食	9 振替休日 	10 ・ 枝豆入り卵焼き ・ チーズサラダ ・ キャベツのスープ ・ ミニトマト	11 ・ 豆腐ハンバーグ ・ ごまドレッシングサラダ ・ 南瓜のみそ汁 ・ パイナップル	12 ・ タラのフライ ・ もやしのナムル ・ 粉ふき芋 ・ 大根汁 ・ グレープフルーツ	13 ・ 松風焼き ・ さつま芋ひじき煮 ・ にらたま汁 ・ キウイフルーツ	14 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ		・ かまもち ・ 牛乳	・ グラノーラクッキー ・ 牛乳	・ 小倉トースト ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	
以上児 副 食	16 手作り弁当の日 ・ 牛乳 	17 ・ サバのみそ煮 ・ ピーナツ和え ・ 吉野汁 ・ オレンジ	18 ・ 鶏肉のマリネ ・ 切干サラダ ・ もやしのみそ汁 ・ グレープフルーツ	19 ・ ベーコンエッグ ・ じゃがいもサラダ ・ はんぺんスープ ・ すいか	20 クッキング👩🍳 ・ 夏野菜カレー ・ マカロニサラダ ・ 若布コンスープ ・ パイナップル	21 ・ 焼きうどん ・ ブロッコリーのお浸し ・ 油揚げのみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ りんごジュース ・ せんべい	・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ ピザトースト ・ 牛乳	
以上児 副 食	23 ・ 鶏肉のホイル焼き ・ みそドレッシングサラダ ・ きこのスープ ・ メロン	24 ・ 小魚と大豆の炒り煮 ・ 青菜和え ・ さつま芋甘煮 ・ つくね汁 ・ ミニトマト	25 ・ 豚の角煮 ・ ソーメン風サラダ ・ 五目みそ汁 ・ パイナップル	26 お誕生会 ・ 冷やし中華 ・ 南瓜含め煮 ・ 枝豆 ・ すいか🍰	27 ・ 親子煮 ・ ワカメの酢の物 ・ じゃが芋のみそ汁 ・ キウイフルーツ	28 ・ ハムピカタ ・ なす炒め ・ 凍り豆腐のみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ プチパン ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ ホットケーキ ・ 牛乳	・ アイスcream	・ 豆腐のごま団子 ・ 牛乳	
以上児 副 食	30 ・ 南瓜オムレツ ・ シーザーサラダ ・ 中華風コンスープ ・ メロン	31 ・ 肉じゃが ・ 胡瓜の酢みそ和え ・ 豆腐のみそ汁 ・ オレンジ	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：424kcal たんぱく質：17.6g 脂 肪：18.8g			
おやつ	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ 米粉パイナップルケーキ ・ 牛乳	梅雨の晴れ間を利用し7月2日、4月に植えた じゃが芋をぞうくみのみんなと掘りました。 うんとこしょっ！ どっこいしょっ！ 大きいお芋がゴロ ゴロ ゴロ… なんと!?13kg弱も採れました!! カレークッキング・給食で…いただきます(^_^♪ 			

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。



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、日中ぼー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。



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。



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。



