

8月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土								
副食	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <tr> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー : 490kcal</td> <td>388kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質 : 19.4g</td> <td>18.0g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪 : 16.9g</td> <td>17.1g</td> </tr> </table> </div>			未満児	以上児	エネルギー : 490kcal	388kcal	タンパク質 : 19.4g	18.0g	脂 肪 : 16.9g	17.1g	1	2	3
未満児				以上児										
エネルギー : 490kcal				388kcal										
タンパク質 : 19.4g	18.0g													
脂 肪 : 16.9g	17.1g													
おやつ	4	5	6	7	8	9								
未満児主食	10	11	12	13	14	15								
副食	16	17	18	19	20	21								
おやつ	22	23	24	25	26	27								
未満児主食	28	29	30	31	32	33								
副食	34	35	36	37	38	39								
おやつ	40	41	42	43	44	45								
未満児主食	46	47	48	49	50	51								
副食	52	53	54	55	56	57								
おやつ	58	59	60	61	62	63								
未満児主食	64	65	66	67	68	69								
副食	70	71	72	73	74	75								
おやつ	76	77	78	79	80	81								
未満児主食	82	83	84	85	86	87								
副食	88	89	90	91	92	93								
おやつ	94	95	96	97	98	99								
未満児主食	100	101	102	103	104	105								

夜更かしに気をつけよう

夏は日が長く、お祭りや花火など夜に行われるイベントや行事も多いです。そのため、子どもも夜更かしになりがちです。寝る時間が遅くなると、朝起きる時間や食事の時間もずれ、生活リズム全体が乱れてしまいます。夜の外出は早めにきりあげ、寝るのが遅くなった日の翌日はリズムを戻すなどを心がけましょう。



冷たいものの食べすぎに注意しましょう。

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするといったことが起こります。食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べすぎないように注意しましょう。



食材を見る、触れる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、触れる機会をつくることも大切です。買い物に行き、売り場にはどんな食材が並んでいるのか見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手触り、香りを楽しむと、子どもの五感も育まれます。保育園では野菜の収穫をしています。給食室に持ってくると、「胡瓜チクチクしたよ」「とげとげがあるよ」と教えてくれます。ステック状に切り味噌マヨネーズをつけて食べています。夏野菜のみずみずしさを味わえるし、噛むことによって歯やあごを丈夫にしてくれる良い食材だと思います。星形に切ってサラダにトッピングすると「わぁー」と感激して食べるりす組です。

味噌汁に入ってる茄子は苦手な子どもが多いですが、ピーマンとごま油で炒めると「おいしいね」と食べています。味付けの工夫や見た目の形で食べる気持ちが変わりますね。

