

8月給食予定献立表

竹駒保育園

夏も規則正しい生活リズムを

食事会やお祭りなどで夜まで外出することがあると、生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きくずれたりすることがないように、規則正しい生活リズムを守りましょう。



【今月の予定平均給与栄養量】 (未満児) (以上児)					
副食	・エネルギー 492Kcal 387Kcal ・たんぱく質 19.3g 17.8g ・脂質 18.2g 18.1g				
おやつ					
4	・八宝菜 ・きゅうりと春雨の和え物 ・小松菜の味噌汁 ・パイナップル	5	・南瓜オムレツ ・もやしの炒め物 ・ささみスープ ・メロン	6	・エビカツ ・めかぶの和え物 ・カレー汁 ・ぶどう
おやつ	・たまごサンド ・牛乳	おやつ	・アメリカンドッグ ・牛乳	おやつ	・バナナカスタード ・クラッカー
11	山の日 	12	・肉巻きポテト ・スパゲティサラダ ・コーンポタージュ ・キウイフルーツ	13	・炒り豆腐 ・ほうれん草のごま和え ・南瓜の味噌汁 ・オレンジ
おやつ		おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	おやつ	・バナナケーキ ・牛乳
18	・ヤンニョム風チキン ・シーザーサラダ ・きのこスープ ・パイナップル	19	・ぶりの照り焼き ・ソーメン風サラダ ・茄子の味噌汁 ・メロン	20	・たまごグラタン ・じゃが芋のきんぴら ・吉野汁 ・ぶどう
おやつ	・スポロン ・せんべい	おやつ	・二色団子 ・牛乳	おやつ	・ホットドッグ ・牛乳
25	・かに玉 ・ごま酢キャベツ ・はんぺんのすまし汁 ・パイナップル	26	カレークッキング ・夏野菜カレー ・三色サラダ ・にら玉汁 ・オレンジ	27	・赤魚の葱味噌焼き ・豚肉と昆布のきんぴら ・五目うどん ・すいか
おやつ	・ツナサンド ・牛乳	おやつ	・ヨーグルト ・ビスケット	おやつ	・フライドポテト ・牛乳
2	・じゃが芋のそぼろ煮 ・三色ソテー ・しめじの味噌汁 ・バナナ	8	・さばのホイル焼き ・切干大根の炒り煮 ・白菜の味噌汁 ・すいか	14	・手作り弁当
おやつ	・がんづき ・牛乳	おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳	おやつ	・とうもろこし ・りんごジュース
9	手作り弁当の日 	15	・手作り弁当 	21	お誕生会 ・冷し中華 ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・すいか
16	・手作り弁当 	22	・豆腐ハンバーグ ・レモン醤油和え ・しめ玉汁 ・オレンジ	28	・豆腐だんごのケチャップ煮 ・大徳寺和え ・豆麩の味噌汁 ・ぶどう
23	・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱のカレー炒め ・油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	29	・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・玉葱の味噌汁 ・キウイフルーツ	30	・変り納豆 ・さつま芋甘煮 ・小松菜の味噌汁 ・バナナ
30		30		30	

夏の暑さをのりきるために

連日の暑さで食欲が落ちやすくなりますが、軽い食事で済ませていると体力が低下し、暑さへの抵抗力がますます低くなってしまいます。肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるように気をつけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



食欲が落ちたときは

にんにくやしょうがなどの香味野菜で下味をつける、カレー粉などの香辛料で風味づけをする、酢やレモン汁などで少し酸味を足すなど、調理にひと工夫をすることで食欲が増す効果があります。

冷たい食べものや飲みものとりすぎは、胃腸が弱る原因となるので、気をつけましょう。

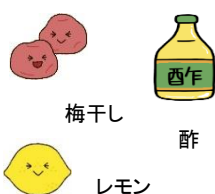


熱中症予防に必要な栄養素と食べもの



クエン酸

疲労原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちます。



ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、疲労物質が溜まって疲れやすくなります。



ビタミンC

免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ります。熱に弱いので、生食がおすすめです。



味噌汁を食べて熱中症予防



味噌は発酵食品で腸内環境を整える作用があり、免疫力がアップします。具材には、なすやかぼちゃなどの夏野菜や海藻を取り入れてみましょう。夏野菜は体を冷やす作用があるため、夏場の体温調整に最適です。海藻はカリウムが豊富に含まれ、血圧を下げる効果があります。

