

8月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	今月の1日平均栄養給与量 エネルギー488:kal たんぱく質:19.6g 脂肪:17.4g 水分補給を 忘れずに 早起き ・ 早 寝				1 夕涼み会 - ごはん - 豆腐のドライカレー - わかめサラダ - 卵スープ - ミニトマト	2 ごはん - じゃが芋のそぼろ煮 - 三色ソテー - しめじのみそ汁 - バナナ
おやつ	- ひじきせんべい - 牛乳				- ジョア - せんべい	
未満児 主 食 副 食	4 ごはん - ミートローフ - アスパラサラダ - わかめスープ - オレンジ	5 ごはん - エビカツ - めかぶの和え物 - カレー汁 - ぶどう	6 ごはん - 八宝菜 - 胡瓜と春雨の和え物 - 小松菜のみそ汁 - パイナップル	7 ごはん - いり豆腐 - 青菜のごま和え - 南瓜のみそ汁 - ミニトマト	8 ごまごはん - 南瓜オムレツ - もやしの炒め物 - ささみスープ - メロン	9 手作り弁当の日 牛乳
おやつ	- ひじきせんべい - 牛乳	- バナナカスタード - せんべい	- さつま芋入りおもち - 牛乳	- 豆乳ババロア - せんべい	- とうもろこし - ヤクルト	
未満児 主 食 副 食	11 山の日	12 ごはん - 魚のホイル焼き - 切干大根の炒り煮 - 白菜のみそ汁 - オレンジ	13 ごはん - ポテトの肉巻き - ブロッコリーごま酢和え - コーンポタージュ - すいか	14 規則正しい生活を	15	16
おやつ		- バナナケーキ - 牛乳	- 卵サンド - 牛乳			
未満児 主 食 副 食	18 ごはん - 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 ごはん - 魚の照り焼き - ソーメン風サラダ - 茄子のみそ汁 - メロン	20 しらすごはん - 卵グラタン - じゃがいもきんぴら - 吉野汁 - ぶどう	21 お誕生会 - 冷やし中華 - 南瓜含め煮 - 枝豆 - すいか	22 ごはん - 豆腐ハンバーグ - 若布の酢の物 - しめたま汁 - キウイフルーツ	23 ごはん - はんぺんのチーズ焼き - 玉ねぎとベーコンの カレー炒め - 油揚げのみそ汁 - ミニトマト
おやつ	- ヨーグルトパンケーキ - 牛乳	- 二色だんご - 牛乳	- ホットドック - 牛乳	アイスクリーム	- 五平餅 - 牛乳	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん - カニ玉 - ごま酢キャベツ - すまし汁 - パイナップル	26 クッキング - ごはん - 夏野菜カレー - 三色サラダ - にらたま汁 - メロン	27 ごはん - 魚のみそ焼き - 昆布と豚肉の きんぴら - 五目うどん - すいか	28 卵ごはん - 豆腐だんごの ケチャップ煮 - 大徳寺和え - 豆麩のみそ汁 - ぶどう	29 ごはん - パインとハムの ステーキ - 深山和え - 玉ねぎのみそ汁 - キウイフルーツ	30 ごはん - 変り納豆 - さつま芋甘煮 - 青菜のみそ汁 - バナナ
おやつ	- 人参バターケーキ - 牛乳	- フルーツパフェ - ビスケット	- フライドポテト - 牛乳	- 豆乳プリン - せんべい	- ツナサンド - 牛乳	

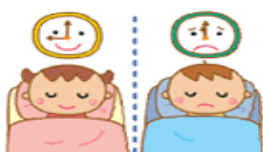
知っておこう！子どもの睡眠

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。



