

給食だより

2022年 8月

暑い夏が続いていますね。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前に、しっかり栄養をとって対策しておきたいですね。とくにたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。

夏バテ予防におすすめの食材



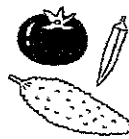
豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。とくにビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。



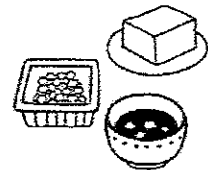
枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類のほか、体の水分量を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的。



夏野菜

トマトやオクラ、ゴーヤーなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養をとることができます。



大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いため、ぜひ積極的にとりたいですね。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、体重1kgあたり乳児で約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。

おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などの清涼飲料水は、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与え過ぎないように気をつけましょう。

清涼飲料水の糖分量比較

スポーツドリンク500ml	31g (角砂糖7.8個)
オレンジジュース200ml	21g (角砂糖5.2個)
野菜ジュース200ml	15g (角砂糖3.7個)
レモンティー500ml	33g (角砂糖8.2個)



日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	月	あわごはん チキンしょうが煮 ゴーヤーと麩の炒め 煮 キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 車ぶ じゃが芋 砂糖 ごま	人参 玉葱 にがうり キャベツ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 大学イモ	
2日	火	くふあじゅうしい 鮭の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 チーズ	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま そうめん	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン スイカ きゅうり みかん缶	保育乳 アメリカンドッグ	
3日	水	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 パター ふ 砂糖 油	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ バナナ	保育乳 ちんびん	
4日	木	黒米ごはん 魚フライタルタルソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 パン マヨネーズバター	胡瓜 赤ピーマン 切干大根 昆布 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
5日	金	あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	へちま 人参 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき スイカ	保育乳 りんごケーキ	
6日	土	ナポリタンスパゲティ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ バナナ	保育乳 菓子パン	
8日	月	豚丼 からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター ごま	玉葱 人参 白滝 しめじ からしな 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 おからクッキー	
9日	火	ごはん さばのカレー焼き 八宝菜 も ずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン 砂糖	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ スイカ	保育乳 麩のラスク カリカリ煮干し	
10日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 キャベツごま酢和え 果物	三枚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	沖繩そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな 人参 ひじき バナナ	保育乳 ひじきおにぎり	
11日	木	山の日(休園)					
12日	金	旧盆(ワークイ)					
13日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ じゃが芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 タンナファクルー	
15日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 なすのみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 卵 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん オクラ のり なす 長ねぎ オレンジ	保育乳 さーターアングギー	
16日	火	ごはん きびなご唐揚げ 昆布即席漬 冬瓜そばろ煮 チンゲン菜スープ 果物	きびなご 鶏ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ パン パター	昆布 赤ピーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲン菜 バナナ	保育乳 ラスク	
17日	水	麦ごはん 鶏肉のから揚げ トマト クーブイリチー キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 アイスマルク	米 押麦 片栗粉 油	トマト 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 キャベツ ねぎ バナナ	保育乳 シークワーサーゼリー 鉄ウエハース	
18日	木	冷やし中華 鮭のキャロット焼き ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 さけ 保育乳	中華めん 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 米	胡瓜 わかめ 人参 にがうり こまつな オレンジ	保育乳 小松菜おにぎり	
19日	金	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 ごま 砂糖 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ スイカ	保育乳 黒糖蒸しパン	
20日	土	鶏丼 コールスローサラダ ゆし豆腐 果物	鶏肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ	人参 玉葱 白滝 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン缶 ねぎ バナナ	保育乳 カステラ(市販)	
22日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き スライストマト パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 油 小麦粉	しょうが トマト パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ なし さつまいも いんげん	保育乳 スイートポテト	
23日	火	ケチャップライス 魚のバタームニエル パンサンスー コンスープ 果物	鶏肉 キング ハム きな粉 牛乳	米 油 小麦粉 バター 春雨 ごま パン 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン もやし きゅうり コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 きなこクリームサンド	
24日	水	スープかけごはん 厚揚げの煮付け 切干大根サラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ 生クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋 バター	こまつな 切干大根 胡瓜 人参 オレンジ	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
25日	木	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ブロッコリー ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 春雨 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 白菜 わかめ	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	黒米ごはん さばの西京焼き おくら納豆 けんちん汁 果物	さば 納豆 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 芋くず 黒糖	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ スイカ	保育乳 くずもち	
27日	土	ソース焼きそば ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	焼きそば 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ わかめ バナナ	保育乳 チーズ、クラッカー	
29日	月	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンブルー そうめん汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん さつま芋 芋くず 白玉粉	しょうが にんにく にがうり 人参 玉葱 ねぎ なし	保育乳 芋くず天ぷら	
30日	火	あわごはん 鯖の香味焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さば 鶏肉 金時豆	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 押麦 黒糖	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	ぜんざい 塩せんべい	
31日	水	なすのミートスパゲティ パパイアごま和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 鮭 牛乳	スパゲッティ 油 ごま 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 パパイア 胡瓜 赤ピーマン あおさ のり バナナ	保育乳 しらすおにぎり	