



平成19年7月31日

城北アソカ保育園

今月のテーマ 食事のバランス

今月の目標 夏バテしないように規則正しい食事をする
食べすぎ・飲み過ぎに注意する

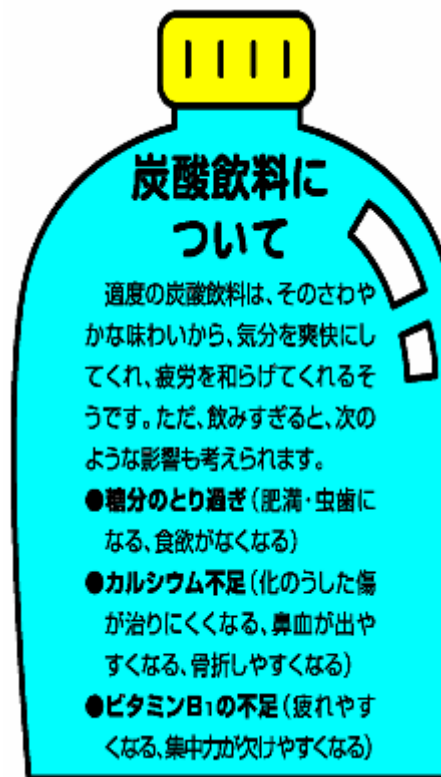
日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	さかなのムニエル サラダ グラッセ・ごはん	ホットケーキ	えびせん
2	木	パンプキンシチュー ・ひじきごはん	カナッペ	きゅうりスティック
3	金	チャンプル みそマヨサラダ・ごはん	ババロア	ウエハース
4	土	ホットドッグ スープ・くだもの		おかし
6	月	すりみのかきあげ みそしる・ごはん	グレープゼリー	うめのかまき
7	火	おやこじる ごまあえ・ごはん	むしパン	バナナ
8	水	かぼちゃのそぼろに きゅうのこんぶあえ・ごはん	エッグトースト	ゼリー
9	木	れいしゃぶサラダ コンソメスープ・ごはん	かきごおり・いりこ	チーズ
10	金	さかなのかばやきふう ビーフンのあまずあえ・ごはん	とうもろこし	ビスコ
11	土	スパゲティーミートソース・くだもの		おかし
13	月	かぼちゃだんごじる おかかあえ・ごはん	えだまめ こんぶ	バナナ
14	火	さかなのタルタルやき きんぴら なすのふくめに・ごはん	ふなやき	コーンフレーク
15	水	にくじゃが すみそあえ・ごはん	カスタードクリームあえ	かりんとう
16	木	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	だんごのあずきかけ	ぶどう
17	金	さかなのいそべあげ ピーナッツあえ・ごはん	おこのみやき	リッツ
18	土	ひやしちゅうか・くだもの		おかし
20	月	みそけんちんじる じゃこサラダ・ごはん	かきごおり・いりこ	フルーチェ
21	火	カレーピラフ からあげ わかめスープ ぶどう	おたのしみ	卵ポーロ
22	水	さかなのにつけ カレーマヨあえ・ごはん	フルーツしらたま	カステラ
23	木	なすのしぎやき きわかめのつくだに・ごはん	ゆでたまご ゼリー	とうもろこし
24	金	メンチカツ サラダ・ごはん	あべかわ	オレンジ
25	土	やきそば・くだもの		おかし
27	月	なつやさいかレー ゆかりあえ・ごはん	フルーツヨーグルト	ビスケット
28	火	さかなのあんかけ きりぼしのにも・ごはん	あまからだんご	りんご
29	水	イタリアンオムレツ ちゅうかサラダ・ごはん	こくとうポップコーン	えだまめ
30	木	さかなのピザやき かぼちゃサラダ・ごはん	ポールドーナツ	とんがりコーン
31	金	ぶたにくのしょうがやき いそあえ・ごはん	あんにんどうふ	しろいふうせん



こたえは、いちばんしただよ!



汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。



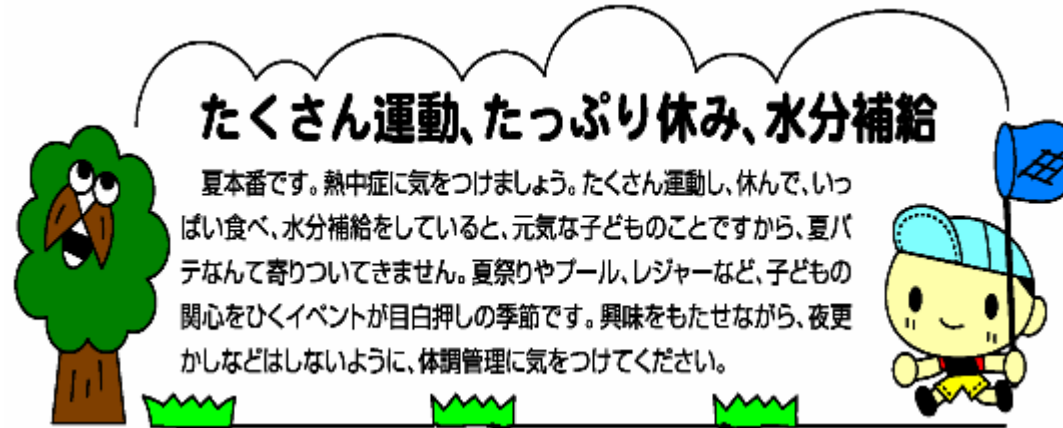
適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足(化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB1の不足(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)



8 August

- 4日/箸の日 「8と4」のごろ合わせから。
- 7日/バナナの日 「8と7」のごろ合わせから。
- 8日/発酵食品の日 チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。
- 29日/焼き肉の日 スタミナをつけましょう。夏ももう少しで終わります。
- 31日/野菜の日 「8と31」のごろ合わせから。



たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

こたえは めだまやき です(とてもえいようがあります。あかのなかまだよ)