

# きゅうしょくだより 8月

平成20年7月31日 城北アソカ保育園

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

給食室の目標 食物に対する感謝の気持ちを忘れずバランスの取れた献立を考える

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	さかなのピザやき ナムル	ぶどう・くいしんぼう	ミニアスパラガス
2	土	サラダうどん くだもの		おかし
4	月	みそけんちんじる カレーマヨサラダ	チョコパン	りんご
5	火	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかサラダ	オレンジゼリー・バナナ	かりんとう
6	水	さかなのかばやき いそあえ	おこのみやき	サラダせんべい
7	木	イタリアンオムレツ きゅうりもみ かぼちゃのこんぶに	ホットケーキ	ビスケット
8	金	ちくぜんに ひじきいため	あずきかきごおり・いりこ	ヨーグルト
9	土	スパゲティナポリタン くだもの		おかし
11	月	なつやさいのカレー ゆかりあえ	パインのケーキ	チーズ
12	火	さかなのにつけ すましじる	フレークバー	バナナ
13	水	マーボーナス ざぜんまめ	フルーツヨーグルト	クッキー
14	木	おやこじる きりぼしのにももの	カナッペ	ウエハース
15	金	しょうじんりょうり みそしる	ふなやき	ゼリー
16	土	そうめん くだもの		おかし
18	月	シチュー ごまあえ	フルーツポンチ	くろぼう
19	火	ビーフンのあまずあえ きわかめのつくだに	フライドポテト	きゅうり
20	水	こうやのたまごとし しおっぺ	シュガートースト	オレンジ
21	木	カレーピラフ からあげ サラダ スープ くだもの	おたのしみ	どうぶつビス
22	金	さかなのいそべあげ かみかみスルメ かぼちゃサラダ	おからチョコケーキ	たまごぼーろ
23	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
25	月	にくじゃが きりぼしのサラダ	カルピスゼリー・りんご	カステラ
26	火	やきにくサラダ ふりかけ	むしばん	ミニアスパラガス
27	水	すりみのかきあげ ピーナッツあえ	あんにとどうふ	わかめせんべい
28	木	なすのしぎやき なっとうあえ	ゆでたまご くだもの	コーンフレーク
29	金	やきざかな になます おかかあえ	だんごのあずきかけ	ぶどう
30	土	パリパリやきそば		おかし

★21日は、誕生会なのでお弁当はいりませんが、お箸を持たせて下さい。土曜日もお箸と水筒を持ってきて下さい。

★お休みの時は給食の準備がありますので、九時半までに連絡して下さい。



## 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自白押しの子供です。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。



● 栄養士からの注意 ●

## 食中毒を引き起こす、さまざまな菌

「腸管出血性大腸菌 O157」

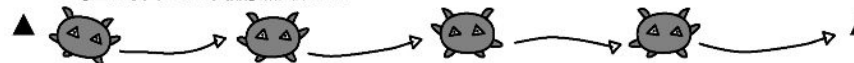
感染力が強く、少量の菌で感染してしまいます。溶血性尿毒症候群(HUS)を引き起こすことがあって、潜伏期間が長く、また感染が周囲に広がる危険性もあります。  
【主な原因となる食品】食肉、発芽野菜など

「サルモネラ食中毒」

自然界に広く分布していて、身近な家畜やペットも菌を保有しています。低温や乾燥に強く、熱には弱いので、よく火を通すことが大切です。中毒になると、急性胃腸炎を起こしてしまいます。  
【主な原因となる食品】食肉、卵など

「腸炎ビブリオ食中毒」

海水や海中の泥に潜み、夏に集中発生します。熱に弱く、高温・低湿になると増殖が鈍ります。塩水が好きで、真水にはめっぽう弱いので、よく洗ってしっかり火を通しましょう。  
【主な原因となる食品】魚貝類など



ひまわりさんが作ったトマトはお泊り保育に8個使用しました。自分たちが作ったトマトなので感謝しながら食べていました。



## 「朝食抜き」の習慣

子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

## まちがったはしの持ち方

● 握りばし

二本のはしをぎゅっと握る持ち方です。はしとして機能しません。

● ペンばし

薬指を使わない、鉛筆の持ち方です。作用ばしが不安定で、はし先がほとんど開きません。

● ひとさしばし

ひとさし指を使わないで、はしから浮かして使います。

● 交差ばし

はし先が交差する持ち方。はし先がそろわないので、小さな食べ物(豆など)がつかめません。