

# 給食だより

今月のテーマ 夏バテしないように規則正しい生活をする  
 今月の目標 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する



令和2年7月31日  
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	ひやしちゅうか くだもの		
3	月	なつやさいかレー きゅうりもみ	もものムース	サンドイッチ
4	火	さかなのプロバンスふう スーミータン	ジャージャーめん	黒棒
5	水	チャンプルー じゃがいものきんぴら	こくとうクッキー	胡瓜スティック
6	木	タンドリーチキン もやしとピーマンのソテー	コーンフレーク	チーズ
7	金	おやこじる まめまめサラダ	コーンとハムのマフィン	オレンジ
8	土	ビビンバ わかめスープ くだもの		
10	月	山の日		
11	火	さかなのいそべあげ ナムル	ゆでたまご・こんぶ	りんご
12	水	なすのしぎやき きりぼしのサラダ	フルーツゼリー	ジャムサンド
13	木	かぼちゃだんごじる なつとうあえ	ホットケーキ	卵ボーロ
14	金	シチュー ひじきに	ビスケット・ヨーグルト	カルシウムせんべい
15	土	パン スープ くだもの		
17	月	さかなのかばやき じゃこサラダ	ウインナーパン	バナナ
18	火	ひまわりハンバーグ みそしる	こくとうポップコーン	あべかわ
19	水	なつやさいかマーボー ごしよくあえ	じゃがいものたこやきふう	かりんとう
20	木	※誕生会※ やきそば おにぎり からあげ サラダ くだもの	おたのしみ	ビスコ
21	金	とりつくねのうめだんご ラタトウイユ	とうもろこし	米せんべい
22	土	サラダうどん くだもの		
24	月	さかなのゆかりフライ ビーフンじる	なつやさいかのキッシュ	ぶどう
25	火	ハヤシライス しおっぺ	すいか	リッツ
26	水	ししゃものごまやき ちゅうかサラダ なすのあまみそいため	あまなつむしパン	ゼリー
27	木	はるまき ごまあえ	フルーツしらたま	ヨーグルト
28	金	ぶたしゃぶサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅうもち	枝豆
29	土	ナポリタン サラダ くだもの		
31	月	あおさいりすりみのかきあげ チキンスープ	オレンジトースト	フルーチェ

## 夏を元気に過ごすポイント

### なんでも食べて夏バテ知らず

・インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

### つめたいものは、ほどほどに

・冷たいものを取りすぎると、お腹を壊したり、糖分のとりすぎになるものもあります。

### のむなら、麦茶か水を

・水分補給は水やお茶類を与えましょう。

### しぼう、塩のとりすぎに注意！！

・スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

### よく噛んでたべましょう

・よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯も丈夫に！！

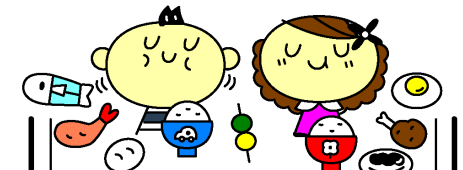
### くだもの、やさいをたべましょう

・体の調子を整える、ビタミン、ミネラルや腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

### じかんで決めて、1日3食

・朝、昼、夜の3食は、きちんと食べましょう。おやつの時間と食べる量も決めておきましょう。

毎日暑く、夏本番ですね☆  
 夏は体力の消耗が激しい季節でもあります。水分補給に気を付けて、遊んだ後や外出した後はしっかりと休養し、特に十分な睡眠をとりましょう。



ご飯の量ってどれくらい？！

定められている目安量として、  
 未満児が100g(168cal)  
 3歳児が110g(185cal)  
 4歳児が130g(218cal)  
 5歳児が140g(235cal)  
 とされています。  
 個人差があるので、この通りとはいえないと思いますがご家庭で一度計らせてみて下さい☺

## 夏野菜マーボー(4人分)

- ・豆腐…1丁→角切り
  - ・豚ミンチ…80g
  - ・玉葱…1/4個→みじん切り
  - ・人参…1/3本→みじん切り
  - ・なす…40g→拍子切り
  - ・トマト…80g→角切り
  - ・生姜、にんにく…適量→みじん切り
- 合わせ調味料
- みそ…小さじ2(8g)
  - 醤油…小さじ4(20g)
  - 砂糖…小さじ2(8g)
  - 酒…小さじ2(8g)



- ①鍋にごま油を入れ、生姜、にんにくを炒める。
- ②香りがたったら、ミンチと玉葱、なすを加え、色が変わるまで炒める。
- ③さらにトマトを炒め合わせる。
- ④調味料を加えて豆腐を入れる。味を調べたら完成です。

20日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせてください。