



# 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3年7月30日  
 城北アソカ保育園

## 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

・冷たいものをとりすぎると、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！！

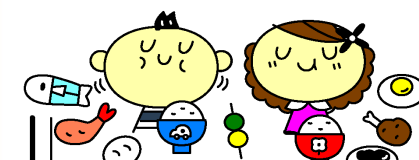
### くだもの、やさいをたべましょう

・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、この通りとはいかないと思いますがご家庭で一度計られてみて下さい☺

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	タイピーエン ひじきに	ひやしぜんざい	オレンジ
3	火	さかなのオーロラソース スーミータン	わかめとじゃこのかりんとう	サンドイッチ
4	水	チャンプルー みかんサラダ	コーンマヨパン	黒棒
5	木	さかなのにつけ やまぶきあえ とうふじる	ゼリー・せんべい	胡瓜スティック
6	金	タンドリーチキン もやしとピーマンのソテー かぼちゃのもの	おからのココアボール	チーズ
7	土	ジャージャーめん くだもの		
10	火	なつやさいグラタン カミカミサラダ	サラダずしおにぎり	りんご
11	水	さかなのいそべあげ みそマヨサラダ とうがんスープ	ミルククッキー	枝豆
12	木	かぼちゃだんごじる なつとうあえ	すいか	ジャムサンド
13	金	なすのしぎやき きりぼしのちゅうかあえ	ヨーグルト・ビスケット	ビスコ
14	土	お弁当		
16	月	しょうじんりょうり みそしる	ウィンナーパン	バナナ
17	火	ひまわりハンバーグ コンソメスープ	じゃがいものたこやきふう	カルシウムせんべい
18	水	さかなのかばやき じゃこサラダ	にんじんプリッツ	ゼリー
19	木	なつやさいマーボー きゅうりもみ	さつまものケーキ	ジャムサンドヨーグルト
20	金	※誕生会※ やきそば おにぎり からあげ サラダ くだもの	かきごおり・チーズ	かりんとう
21	土	トマトシチュー サラダ パン くだもの		
23	月	とりつくねのうめだんご ラタトゥイユ	とうもろこし	ぶどう
24	火	ぶたしゃぶサラダ ざぜんまめ	ふなやき	米せんべい
25	水	さかなのプロバンスふう ビーフンじる	なつやさいのキッシュ	リッツ
26	木	チャプチェ キャベツとオクラのごまあえ	とうふドーナツ	ふかし芋
27	金	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	ベジたべる
28	土	ひやしちゅうか くだもの		
29	月	カレー ごぼうサラダ	フルーツヨーグルト	丸ぼうろ
30	火	はるまき ごしょくあえ	ごまだれだんご	ビスケット
31	水	あおさいりすりみのかきあげ チキンスープ	レモンカップケーキ	フルーチェ

## 豆腐白玉(園児4人分)

- 絹豆腐...150g
- 白玉粉...150g

- ①豆腐は水切りせず、白玉粉と混ぜ耳たぶの固さにする。
- ②丸めて、熱湯に入れ浮かんできたら冷水にとる。
- ③ザルにあげ水気を切って、お好みの味をつける。

※暑い時期あんこやアイスをつッピングしてパフェ風やフルーツ白玉にしてもおいしいですね☺



### みたらしバージョン

- 醤油...小さじ1
- 砂糖...小さじ4
- 片栗粉...小さじ1
- ※とろみがつくまでレンジにかける。

### きな粉バージョン

- きな粉...大さじ1と1/2
- 砂糖...小さじ2
- 塩...少々

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。