



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食事をする
 今月の目標 食べ過ぎ、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	けんちんじる おかかあえ	ピザトースト	昆布・動物ビス
2	木	さかなのかばやき ナムル きんぴら	ピーチケーキ	枝豆
3	金	ぶたにくのあまずソテー カレーマヨサラダ	かぼちゃプリン	いりこ・黒棒
4	土	レタスチャーハン くだもの		おかし
6	月	ぎゅうにくのやながわふう ひじきサラダ	とうもろこし	ヨーグルト
7	火	ツナカレー ゆかりあえ	すいか	丸ぼうろ
8	水	さかなのてんぷら カミカミサラダ ごぼうのポタージュ	おきなわふうくずもち	昆布・梅の香巻
9	木	れいしゃぶサラダ ざぜんまめ	ふなやき	ゼリー
10	金	さかなのタルタルソース フレンチサラダ	コーンフレーク	ぶどう
11	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
13	月	ちくぜんに きりぼしのサラダ	ホットケーキ	オレンジ
14	火	さかなのごまネーズやき ちゅうかサラダ	フルーツパンチ	マリービスケット
15	水	なっとうオムレツ ソテー	キャロットゼリー	えびせん
16	木	しょうじんりょうり みそしる	えだまめ・こんぶ	フルーチェ
17	金	シチュー しおっぺ	バナナ・おかし	ゼリー
18	土	パン くだもの		おかし
20	月	にくどうふ きゅうりもみ	チョコパン	ヨーグルト
21	火	とりにくのピーナッツあげ すのもの コーンスープ	レアチーズ	りんご
22	水	さかなのみそあんかけ なすのうまに	みずようかん	人参ケーキ
23	木	はっぼうさい ひじきに	くだもの	胡瓜スティック
24	金	わふうハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	むしばん	いりこ・じゃがりこ
25	土	サラダうどん くだもの		おかし
27	月	なすのしぎやき あまずあえ	おからケーキ	バナナ
28	火	さかなのにつけ わかめスープ	かるかん	チーズ
29	水	メンチカツ ごまあえ	フルーツヨーグルト	昆布・クラッカー
30	木	おやこじる ワンタンのパリパリサラダ	ココアりんかけ	枝豆
31	金	さかなのマヨやき こんぶに	いりこ・かきごおり	サンドウィッチ

夏の水分補給について



熱中症が増えてくる時期になりましたね。保育園でも予防し、水分補給の声かけをしていこうと思います。

子どもは大人に比べると新陳代謝が活発で、たくさん汗をかき、体から多くの水分が奪われます。

水分不足をきたすと脱水症状や意識障害を起こしやすくなりますので、これからの季節は水分補給が大切になります。今月は夏の水分補給についてお知らせしますね。

<体重1kgに対する1日に必要な水分量は？>



1歳まで

約100~150cc



3歳くらい

約100cc



小学生

約80cc



大人

約30~50cc

※例えば、3歳児で体重15kgのお子さんは1日に約1500ccの水分が目標です。

<水分の摂り方のポイント>

★のどが渇いて一度にたくさん飲んでも、体には少ししか吸収できません。

起床時、外出前と外出中、帰宅後、入浴前後、寝る前などこまめな水分補給を心がけましょう。

★食事の前や食事中にたくさんの水分を摂ると胃液が薄まり食欲がなくなります。

★夏野菜や果物(トマト、きゅうり、なす、スイカなど)、冷やっこやのど越しの良い料理は水分を多く含みます。食事からも水分が摂れるので、上手に取り入れましょう。

★糖分を含む飲み物や牛乳は、エネルギーが高いのでお腹がいっぱいになり食事が、食べられなくなります。 **麦茶や水にしましょう!!**

今月は誕生会はありません。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。

平成24年7月31日 城北アソカ保育