



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5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	火	いりどうふ みかんサラダ	パインケーキ	ベジたべる
2	水	さかなのオーロラソース マカロニサラダ スーミータン	グラノーラクッキー	卵ポーロ
3	木	なすのしぎやき ナムル	カレーチーズラスク	ビスコ
4	金	さかなのおうごんやき やまぶきあえ とうふじる	じゃこだいず	胡瓜スティック
5	土	ジャージャーめん くだもの		
7	月	とりにくのトマトに	あんこスコーン	バナナ
8	火	さかなのコーンフ레이크やき ちゅうかサラダ	えだまめおにぎり	かりんとう
9	水	ししゃものごまやき みそマヨサラダ チキンスープ	すいか・チーズ	ミニサラダ
10	木	はっぼうさい ひじきに	にんじんプリッツ	ハーベスト
12	土	お弁当		
14	月	ぶたじる かぼちゃサラダ	マカロニのあべかわ	オレンジ
15	火	カレー しおっぺあえ	コーンフ레이크・バナナ	チーズ
16	水	しょうじんりょうり みそしる	じゃがいもたこやきふう	カルシウムせんべい
17	木	なつやさいマーボー すのもの	きなこちんすこう	ゼリー
18	金	さけのレモンやき きんぴら	おこのみやき	ハーベスト
19	土	ひやしちゅうか くだもの		
21	月	さかなのようふうやき ラタトゥユ	ゼリー・せんべい	ロールパン
22	火	ぶたしゃぶサラダ ざぜんまめ	ふなやき	ぶどう
23	水	※誕生会※ やきそば おにぎり からあげ サラダ スイカ	かきごおり	米せんべい
24	木	にくじゃが ツナサラダ	メロンパントースト	リッツ
25	金	さかなのプロバンスふう ビーフンじる	アメリカドッグ	梅の香巻
26	土	サラダうどん くだもの		
28	月	タンドリーチキン もやしとピーマンのソテー かぼちゃのこんぶに	むしパン	ゼリー
29	火	さかなのあんかけ きりぼしのサラダ	フルーツしらたま	胡瓜スティック
30	水	ひまわりハンバーグ ナポリタン	じゃこわかめのかりんとう	ビスケット
31	木	すりみのえいようあげ ごまあえ コンソメスープ	レモンカップケーキ	フルーチェ

23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。

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。

魚の洋風焼き（4切れ分）

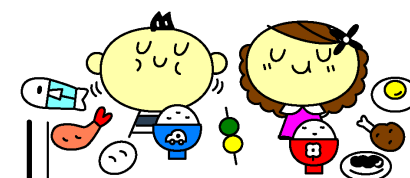
・魚…4切れ
 ・塩コショウ

・玉葱…40g
 ・ピーマン…12g
 ・コーン…15g
 ・粉チーズ…4g
 ・マヨネーズ…20g

- ① 鮭に塩コショウをする。
- ② 玉葱、ピーマンはみじん切り、コーンは水気を切る。
- ③ 粉チーズ、マヨネーズ、ケチャップ、②の野菜を混ぜ合せ魚の上へのせ、火が通るまで焼く。

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☺

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

