

給食だより

今月のテーマ 食事のバランス
 今月の目標 暑さに負けない体をつくる



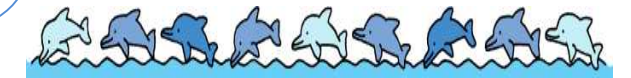
令和3年6月30日
 城北アソカ保育園

体に大切な水

体内での水のはたらき

体は「水無し」では生きていくことはできません。体全体の水分量の割合は、大人よりも子供の方が多いたのですが、子供の方が身体活動等、代謝が盛んな為に大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分をとるようにしましょう。

体内の60～80%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割をはたしています。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	けんちんじる すみそあえ	オートミルククッキー	白い風船
2	金	さかなのごまがらめ だいこんサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅうもち	スティックパン
3	土	ぶっかけそうめん くだもの		
5	月	ぎゅうにくのやながわふう マカロニサラダ	きんときまめのあまに	オレンジ
6	火	さかなのカレーピカタ きんぴら たなばたそうめん	たなばたカップケーキ	枝豆
7	水	チンジャオロースー すのもの	おきなわふうくずもち	ウエハース
8	木	にくどうふ なすのあまみそいため	すいか	ジャムパン
9	金	チキンなんばん ナムル	おこのみやきパン	フルーチェ
10	土	ひやしちゅうか くだもの		
12	月	なすのミートグラタン きりぼしのにももの わかめスープ	あんにんどうふ	チーズ
13	火	ぶたにくのごまみそいため はるさめサラダ	あんこかし	かりんとう
14	水	さかなのタルタルやき ピーナッツあえ	パインケーキ	ふかし芋
15	木	すいとんじる なっとう	ヨーグルト・バナナ	梅の香巻
16	金	しょうじんりょうり みそしる	ツナおにぎり	胡瓜スティック
17	土	サラダうどん くだもの		
19	月	チーズムニエル フレンチサラダ たまごスープ	きなこプリン	バナナ
20	火	🎂誕生会🎂 タコライス スープ すいか	おたのしみ	ビスコ
21	水	やきにくサラダ だいずのごもくに	さつま芋といりこのりんかけ	卵ボーロ
24	土	なつやさいときのこのスパゲティ くだもの		
26	月	さかなのみそマヨやき いそあえ	とうもろこし・枝豆	デラウェア
27	火	キャベツシューマイ スープ	かいじゅうドーナツ	米せんべい
28	水	ポークビーンズ カミカミサラダ	おからマフィン	丸ぼうろ
29	木	こうやのたまごとじ カレーマヨあえ	カミカミラスク	ジャムヨーグルト
30	金	さかなのアーモンドやき わふうジャーマンポテト グラッセ	カルピスゼリー・おかし	コーンフレーク
31	土	ビーフシチュー サラダ パン くだもの		

★水分補給のPOINT・・・「がぶ飲み」しないこと。
 一度にたくさんの量をとより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

★おすすめしない飲み物
 ・アイスコーヒー・・・利尿作用、身体が冷える
 ・ジュース・・・糖の摂り過ぎの恐れ、かえってのどが渇く。

★おすすめの飲み物
 ・スポーツドリンク・・・運動後ならなおよい
 ・麦茶

★夏野菜は水分を含んだものが多いので旬の野菜を食べるのもいいですね。

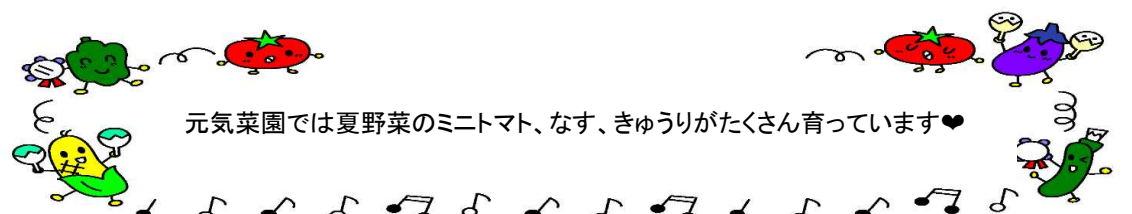
オートミルククッキー🍪 作り方

・ホットケーキミックス粉・・・100g
 ・オートミール・・・100g
 ・卵・・・1個
 ・溶かしバター・・・80g
 ・砂糖・・・70g

- ①溶かしバターに卵、砂糖、ホットケーキミックスを入れよく混ぜる。
- ②混ぜたらオートミールも加えさらに混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いた鉄板にスプーンですくい押し広げるようにして並べる。
- ④180℃に予熱したオーブンで色がつくまで焼く。



※オートミールがない場合はコーンフレークやグラノーラ、お好みでレーズンやチョコチップを入れてもおいしくできます。
 混ぜて焼くだけの簡単おやつなのでお子さんと作られてください♪



元気菜園では夏野菜のミニトマト、なす、きゅうりがたくさん育っています♡

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。土曜日は箸と水筒だけ持ってきてください。献立は変更になる場合があります。