



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4年7月29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	月	いりどうふ みかんサラダ	ひやしぜんざい	オレンジ
2	火	さかなのオーロラソース マカロニサラダ スーミータン	パインケーキ	卵ボーロ
3	水	なすのしぎやき はるさめのすのもの	なつやさいのキッシュ	ビスコ
4	木	さかなのおうごんやき やまぶきあえ とうふじる	ピザトースト	胡瓜スティック
5	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こんぶに	おからのココアボール	チーズ
6	土	ジャージャーめん くだもの		
8	月	とりにくのトマトに カミカミサラダ	枝豆とじゃこのおにぎり	りんご
9	火	さかなのいそべあげ みそマヨサラダ とうがんスープ	だいなごんケーキ	枝豆
10	水	かぼちゃだんごじる オクラなっとう	すいか	ハーベスト
12	金	タイピーエン ひじきに	ジャムサンド	ヨーグルト
13	土	お弁当		
15	月	カレー しおっぺあえ	コーンフレーク・バナナ	チーズ
16	火	さかなのかばやき すみそあえ 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
17	水	なつやさいマーボー ナムル	アメリカンドッグ	ゼリー
18	木	さけのレモンやき きんぴら みそしる	すいかクッキー	スティックパン
19	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
20	土	ぶっかけうどん くだもの		
22	月	とりつくねのうめだんご ラトウイユ	ふなやき	ぶどう
23	火	ぶたしゃぶサラダ ざぜんまめ	りんごゼリー・おかし	米せんべい
24	水	さかなのプロバンスふう ビーフンじる	とうふドーナツ	リッツ
25	木	チャプチェ ツナサラダ	カスタードクリームあえ	梅の香巻
26	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	ヨーグルト・ビスケット	ベジたべる
27	土	ひやしちゅうか くだもの		
29	月	にくじゃが あいまぜ	フルーツしらたま	胡瓜スティック
30	火	ひまわりハンバーグ ナポリタン	じゃことわかめのかりんとう	ビスケット
31	水	あおさいりすりのかきあげ チキンスープ	レモンカップケーキ	フルーチェ

19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

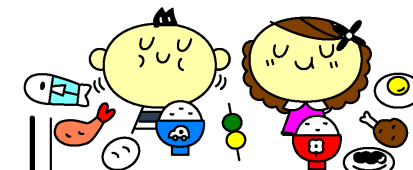
・体の調子を整える、ビタミン、ミネラルや腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

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、この通りとはいえないと思いますがご家庭で一度計らせてみて下さい☺

鮭のレモン風味（4切れ分）

- ・鮭…4切れ
- ・片栗粉…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・醤油…小さじ2
- ・レモン汁…小さじ1
- ・パセリ…お好みで



①鮭に片栗粉をまぶしてやいておく。

②Aの調味料を火にかけ、砂糖が溶けたら

鮭にからめて完成です。

※魚の代わりに鶏のから揚げで作っても美味しいです。

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

