



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



平成28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	おやこじる きりぼしのサラダ	あんにんどうふ	ホットケーキ
2	火	なすのしぎやき ナムル	チーズまんじゅう	ハーベスト
3	水	ぶたのこうみやき みそマヨサラダ	キャロットゼリー	コーンフレーク
4	木	ビーフシチュー じゃこサラダ	すいかクッキー	枝豆
5	金	さかなのタルタルやき カレースープ	とうもろこし	ぶどう
6	土	サラダうどん くだもの		
8	月	チャンプルー ピーナッツあえ	あべかわ	リッツ
9	火	さかなのあんかけ いそあえ	ゆでたまご・ゼリー	フルーチェ
10	水	かぼちゃコロツケ マカロニサラダ	フルーツヨーグルト	ジャムパン
12	金	シチュー ゆかりあえ	ココアりんかけ	ゼリー
13	土	パン くだもの		
15	月	だんごじる ふりかけ	こんぶ・せんべい	えびせん
16	火	しょうじんりょうり みそしる	コーンフレーク	かりんとう
17	水	チンジャオロース なっとうあえ	きなこプリン	胡瓜スティック
18	木	ししゃものチーズフライ すのもの こうやのかきたまじる	シュガーパイ・りんご	バナナ
19	金	誕生会 トッピングカレー サラダ ぶどう	かきごおり・チーズ	ベジたべる
20	土	ツナとトマトのスパゲティ くだもの		
22	月	かみかみきんぴら ツナサラダ	ベーコンチーズスコーン	梅の香巻
23	火	ぶたしゃぶサラダ ひじきいため	とうふドーナツ	オレンジ
24	水	さかなのアーモンドやき ラタトゥイユ きゅうりもみ	おこのみやき	ビスケット
25	木	はっぼうさい ひじきに	カルシウムおにぎり	黒棒
26	金	てばもとのさんぞくやき カミカミサラダ たまごスープ	すいか	チーズ
27	土	ジャージャーめん くだもの		
29	月	みそけんちんじる ごまあえ	ごへいもちふうだんご	りんごヨーグルト
30	火	さかなのかばやき ちゅうかサラダ そうめんじる	ピザトースト	じゃがりこ
31	水	なすのミートグラタン フレンチサラダ グラッセ	オレンジムース	カステラ

19日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

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。

夏バテを予防しよう！

○夏バテとは・・・

夏は暑さのため身体の働きが低下してしまう状態になります。原因は、ビタミン・ミネラル・たんぱく質の不足や、冷房による自律神経の乱れがあります。主な症状として、食欲や気力の低下、睡眠不足、だるさ、疲れ、冷えなど。

○まずは食事から夏バテ予防

夏は食べやすいそうめんや、ざるそばなど炭水化物に偏りがちです。炭水化物は大切なエネルギー源ですがタンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養と一緒に食べないと疲労の原因になってしまいます。

1. 食事のポイント

- 1日3食しっかり食べる。主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 冷たいものばかりではなく、温かい料理も食べましょう
- 食欲がないときは、酢やスパイスが胃腸を刺激して食欲を助けます

2. 夏バテ予防に食べたい食材



エネルギー代謝や疲労回復に効果的



暑さに対する抵抗力を高める

毎日暑く、夏本番ですね。プールや花火やお祭り・・・☆夏ならではの楽しみがいっぱいです。

しかし、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にはしっかり休養し、特に十分な睡眠をとりましょう。



★ラタトゥイユ★ 4人分

- ・ベーコン2枚
- ・ズッキーニ1本
- ・赤パプリカ、黄パプリカ1個ずつ
- ・玉葱1個
- ・トマト2個
- ・なす1本
- ・にんにく1片
- ・油大さじ2
- ・水200cc
- ・ケチャップ大さじ1～2
- ・コンソメ1個



- ①ズッキーニ、なすは1cmの輪切り、玉葱、パプリカは1.5cmの角切り、トマトはくし切り、にんにくはみじん切りにしておきます。
- ②鍋に油を熱し、にんにくとベーコン、玉葱を炒め香りが出てきたらズッキーニ、なす、パプリカを炒める。
- ③全体に火が通ったら、トマト、水、コンソメ、ケチャップを加え、弱火で15分程度蒸し煮する。
- ④塩、コショウで味を整えたら出来上がり。※冷たくしても温かいままでもおいしいです。かぼちゃを加えると甘みがあり食べやすくなります。

みそ汁の味噌はたんぱく質だけでなく、塩分補給もできます。具を海藻やきのこなどにするとうま味と一緒に食べられる優れものですね！朝か夜には食べるといいですね。