



# 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



平成30年6月29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

体温の調節

老廃物の排泄

食物の消化

栄養の吸収、運搬

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。



★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取りより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

### 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、そばで見てあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



#### 緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっと茹でると苦味が薄れます。茹でて塩昆布と和えたり、ちりめんじゃこと炒めたり、常備菜にもなります。

#### 紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維も含み、体の調子を整えてくれます。炒め物のほかにカレーに入れたり、ミートソース缶と合わせてグラタンにしたり色々活用できます。

#### 赤色のトマト

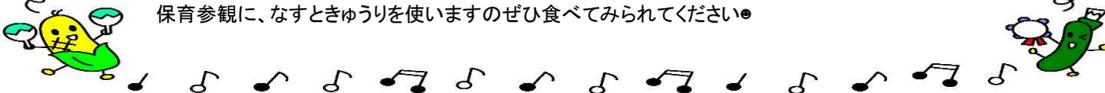
赤い色は抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。冷やしたトマトは夏のおやつにも最適です。

#### 黄色のかぼちゃ

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンC、血行を良くするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合わせにしても彩りが増します。



元気菜園では夏野菜のミニトマト、ピーマン、なす、きゅうり、いんげんが育っています♥  
 保育参観に、なすときゅうりを使いますのぜひ食べてみてください。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	みそけんちんじる りんごのサラダ	チョコシリアルクッキー	丸ぼうろ
3	火	さかなのたつたあげ ナムル かきたまじる	あんにんどうふ	シュガートースト
4	水	チンジャオロースー カミカミサラダ	じゃがいもドーナツ	枝豆
5	木	さかなのみそマヨやき あいまぜ	オレンジゼリー・おかし	りんご
6	金	コロッケ ひじきサラダ	たなばたカップケーキ	動物ビスケット
7	土	☆保育参観☆ なすのミートスパゲティ すのもの パナナ		
9	月	にくどうふ マカロニサラダ	チョコパン	メロン
10	火	オランダあげ ちゅうかサラダ	とうもろこし・チーズ	かりんとう
11	水	カレー しおっぺ	コーンフレーク	チーズ
12	木	ポークケチャップ ピーナッツ和え	フルーツヨーグルト	コーンパンケーキ
13	金	チーズムニエル きんぴら みそしる	あんこかし	米せんべい
14	土	やきそば くだもの		
16	月	🌊海の日🌊		
17	火	ふのたまごとじ かぼちゃサラダ	おきなわふうくずもち	カステラ
18	水	じゃがいものそぼろあん じゃこサラダ	パインケーキ	ミニトマト
19	木	🎂誕生会🎂 タコライス マカロニサラダ わかめスープ すいか	かきごおり・いりこ	ビスコ
20	金	さかなのあまずあん いそあえ	えだまめ・チーズ	フルーチェ
21	土	パン くだもの		
23	月	マーボーなす なっとうあえ	たまごサンド	コーンフレーク
24	火	やきにくサラダ きりぼしのにももの	おからマフィン	バナナヨーグルト
25	水	さかなとやさいのカラフルに ごまあえ	ごまちゃんすこう	せんべい
26	木	いりどうふ かきあげ	かぼちゃプリン	ウエハース
27	金	さかなのアーモンドやき カレーマヨあえ グラッセ	ずんだだんご	チーズ
28	土	パン くだもの		
30	月	おやこじる ごまずあえ	うめちりおにぎり	オレンジ
31	火	さかなのクリームソースかけ フレンチサラダ	カスタードクリームあえ	ジャムサンド

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。土曜日は、水筒だけ持ってきて下さい。