



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30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	水	かぼちゃだんごじる ピーナッツあえ	オレンジムース・せんべい	卵ボーロ
2	木	さかなのケチャップがらめ すのもの コンソメスープ	とうふとくろごまのマフィン	枝豆
3	金	なすのしぎやき ぎぜんまめ	カナッペ	フルーチェ
4	土	パン くだもの		
6	月	チャプチェ みそマヨサラダ	あまからだんご	胡瓜スティック
7	火	はっぼうさい だいずとひじきのサラダ	ホットケーキ	牛乳かりんとう
8	水	さかなのさいきょうやき ナムル とうにゅうスープ	フロランタン	オレンジ
9	木	ちくぜんに ツナサラダ	カルピスゼリー・丸ぼうろ	ちぎりパン
10	金	さかなのプロバンスふう ビーフンじる	コーンフレーク	チーズ
13	月	チャンプルー かぼちゃサラダ	きなこプリン	りんご
14	火	さかなのポテトサラダやき カレードRESSINGサラダ かきたまじる	とうもろこしクッキー	黒棒
15	水	にくだんご もやしのソテー	りんご・カステラ	ゼリー
16	木	マーボーどうふ ちゅうかサラダ	おふのラスク	ウエハース
17	金	ししゃもフライ ラタトゥイユ こふきいも	カスタードクリームあえ	サンドイッチ
18	土	パン くだもの		
20	月	※誕生会※ カレーピラフ ウィンナー สปาサラダ コーンスープ ぶどう	アイスクリーム	白い風船
21	火	シチュー なつとう	ビスコ・チーズ	バナナ
22	水	ユーリンチー じゃこサラダ	スコーン	ジャムヨーグルト
23	木	タンドリーサーモン わふうサラダ かぼちゃのチーズやき	ひやしぜんざい	ビスケット
24	金	とりにくのさんぞくやき カミカミサラダ みそしる	ボールドーナツ	じゃがりこ
25	土	サラダうどん くだもの		
27	月	さかなのかばやき なすのあまみそいため	シュガートースト	ぶどう
28	火	はるまき ごまあえ	すいか・リッツ	ベジたべる
29	水	カレー きゅうりもみ	りんかけ	枝豆
30	木	ぶたしゃぶサラダ ひじきに	フライドポテト	とうふホットケーキ
31	金	ハヤシライス マカロニサラダ	バナナ・ヨーグルト	カルシウムせんべい

20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。献立は変更になる場合があります。

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。

しほう、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。おやつと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。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はしっかり休息し、特に十分な睡眠をとりましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- 【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す ※ほてった体を冷やしてくれます!
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す ※水分がたくさん含まれています!
- 【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん!

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
- 冷たいものばかりではなく、温かい料理も食べよう
- 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

ビタミンB群

ビタミンC



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ビタミンと一緒に食べれる優れものですよ！朝か夜には食べるといいですね。