

# 給食だより



令和元年7月31日  
城北アソカ保育園

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

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	かぼちゃのそぼろに なつとう	ヨーグルトケーキ	卵ボーロ
2	金	なつやさいかレー きゅうりもみ	コーンフレーク	チーズ
3	土	ひやしちゅうか くだもの		
5	月	なすのしぎやき きりぼしのサラダ	とうもろこし	胡瓜スティック
6	火	さかなのタルタルやき きんぴら	もものムース	サンドイッチ
7	水	クリームコーンに バンサンスー	スコーン	オレンジ
8	木	ひまわりハンバーグ たまごスープ	きんときまめのあまに	ふかし芋
9	金	さかなのいそべあげ ナムル かぼちゃのこんぶに	キャロットケーキ	牛乳かりんとう
10	土	そぼろごはん みそしる くだもの		
13	火	チャンプルー なすのピザ	フルーツゼリー	りんご
14	水	さかなのポテトサラダやき フレンチサラダ	すいか	コーンフレーク
15	木	スパニッシュオムレツ もやしソテー	枝豆・こんぶ	カルシウムせんべい
16	金	シチュー ひじきに	ヨーグルト・おかし	ウエハース
17	土	パン スープ くだもの		
19	月	けんちんじる じゃこサラダ	あまなつむしパン	バナナ
20	火	なつやさいマーボー すみそあえ	おからクッキー	ジャムヨーグルト
21	水	※誕生会※ カレーピラフ からあげ スパサラダ コーンスープ ぶどう	おたのしみ	米せんべい
22	木	とりつくねのうめだんご ラタトウユ	フライドポテト	チーズトースト
23	金	さかなのゆかりフライ ビーフンじる	こくとうポップコーン	ビスケット
24	土	サラダうどん くだもの		
26	月	こうやどうふのたまごとし ひじきサラダ	あべかわ	ぶどう
27	火	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	シュガートースト	チーズ
28	水	はるまき ごまあえ	フルーツしらたま	フルーチェ
29	木	ぶたしゃぶサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅうもち	枝豆
30	金	あおさいりすりみのかきあげ チキンスープ	かきごおり・いりこ	ホットケーキ
31	土	パン スープ くだもの		

## 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！！

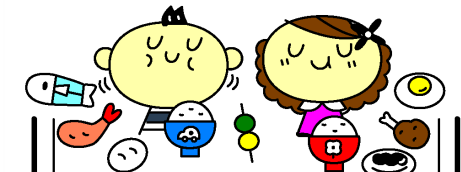
### くだもの、やさいをたべましょう

・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。

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と休養し、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、この通りとはいかないと思いますがご家庭で一度計られてみて下さい。

## 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



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られる優れものですよ！朝か夜には食べるといいですね。