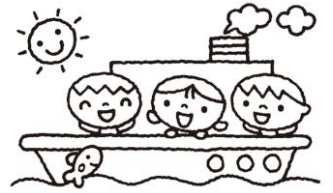




# 8がつのこんだて



## 「しっかり食べて夏を元気に過ごそう！」

暑い夏は食欲がなくなったり、蒸し暑さで寝不足になったりして体調を崩しやすくなってしまいます。冷房の効いた部屋で過ごす時間が長いと体が冷え、屋外との温度差によって自律神経も乱れやすい状態になるので、倦怠感や食欲不振の症状が現れます。また、暑さのせいで冷たい食べ物ばかり食べるとさらに身体を冷やし、胃の消化機能も低下するので、食欲低下につながってしまいます。

今回はしっかり食べて、元気に過ごす夏の食事のポイントを『な・つ・の・し・よ・く・じ』の語呂合わせで紹介したいと思います。

- 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掛けましょう。
- つ**めたいものは、ほどほどに・・・  
冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂りすぎになるものもあります。
- の**むなら、麦茶か水、牛乳を・・・  
水分補給は水やお茶類、牛乳がいいでしょう。



- し**ぼう、塩分の摂りすぎに注意  
スナック菓子やファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。
- よ**くかんで食べましょう  
よく噛んで食べると胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。
- く**だもの・野菜を食べましょう  
身体の調子を整えるビタミン・ミネラルが豊富に含まれ、夏バテ予防にも効果的です。
- じ**かんを決めて、1日3食  
朝・昼・夕の3食はなるべく時間を決めてきちんと食べましょう。



今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、しそ、絹さや、ぎんなん、パプリカ、チンゲン菜、パイナップル、シークワァーサー、桃、すもも、巨峰、梨、デラウェア、スイカ、ブルーベリー、カマス、イワシ

日	曜	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
2	月	ハヤシライス 三色サラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン)	胚芽スティック きなこマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	豚肉、ベーコン きなこ、牛乳	玉葱、きゅうり、人参、コーン 大根、えのき、果物	海藻類
3	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 さつま芋マッシュポテト キャベツスープ(キャベツ・ベーコン)	サクッとあられ ゆかりおにぎり 牛乳	黒糖パン、さつま芋 バター、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶 パセリ、キャベツ、ゆかり、果物	豆類
4	水	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(わかめ・なめこ・葱)	えびまるせん レーズン蒸しパン 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス	豚肉、牛乳	生姜、玉葱、もやし、人参 にら、わかめ、なめこ、葱 レーズン、果物	芋類
5	木	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・人参・大根・ごぼう・こんにゃく・葱)	きなこウエハース ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま コーンフレーク	カジキ、豚肉 ヨーグルト、牛乳	人参、もやし、大根、ごぼう こんにゃく、葱、フルーツ缶 果物	きのこ類
6	金	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ(もやし・にら・きくらげ)	紫いもチップ シュガートースト 牛乳	精白米、春雨 食パン、バター	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、筍、生姜 にんにく、きゅうり、もやし にら、きくらげ、果物	海藻類
7	土	豚肉チャーハン わかめサラダ 豆腐スープ(豆腐・人参・椎茸)	赤ちゃんせんべい パウムクーヘン 牛乳	精白米	豚挽き肉、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、わかめ きゅうり、椎茸、パイン缶	芋類
10	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 焼きナゲット コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ)	おこめのすなっく 鮭おにぎり 牛乳	食パン、ジャム マヨドレ 精白米、ごま	鶏挽き肉 木綿豆腐 鮭フレーク、牛乳	玉葱、にんにく、生姜、人参 キャベツ、コーン、えのき しめじ、椎茸、パセリ、果物	海藻類
11	水	ごはん ツナハンバーグ 枝豆&ミニトマト 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	赤ちゃんせんべい 焼きそば 牛乳	精白米、パン粉 じゃが芋 焼きそば麺	ツナ、豚挽き肉 牛乳	玉葱、枝豆、ミニトマト わかめ、キャベツ、人参 もやし、果物	きのこ類
12	木	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(豆腐・しめじ・葱)	野菜スティック 焼きとうもろこし 牛乳 & チーズ	精白米	カジキ、絹ごし豆腐 チーズ、牛乳	生姜、ひじき、人参、きゅうり しめじ、葱、とうもろこし、果物	肉類
13	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(冬瓜・えのき)	ソフトせんべい ごまトースト 牛乳	精白米、食パン ごま、バター	生揚げ、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、冬瓜 えのき、果物	芋類
14	土	きのこスパゲティ きゅうりとツナのサラダ チーズ オニオンスープ	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	スパゲティ	ベーコン、ツナ チーズ、牛乳	えのき、椎茸、しめじ、きゅうり 人参、コーン、玉葱、パセリ みかん缶	豆類
23	月	ネバネバ丼 鶏肉の照り焼き 味噌汁(なす・油揚げ)	畑のスナック 塩ラーメン 牛乳	精白米、中華麺	挽きわり納豆、鶏肉 油揚げ、豚挽き肉 牛乳	モロヘイヤ、人参、おくら、海苔 なす、キャベツ、コーン 葱、果物	芋類
25	水	《誕生会メニュー》 彩りそうめん ゆで豚と野菜の和風ドレッシング和え かぼちゃの甘煮	赤ちゃんせんべい フルーツポンチ 牛乳	そうめん、ごま	豚肉、牛乳	キャベツ、人参、もやし かぼちゃ、すいか、みかん缶 パイン缶、キウイフルーツ りんご、バナナ、もも缶、果物	きのこ類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、おこめのすなっく、紫いもチップ 畑のスナック、カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)