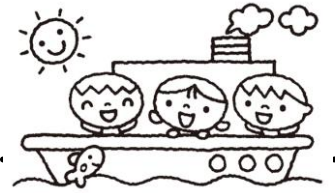




8がつのこんだて



「夏の水分補給」

汗をたくさんかくこの時期は、水分補給が大切です。水分補給には水かお茶が適しています。また、お茶にはミネラルが含まれている為、汗で失われたミネラルの補給にもなるのでおすすめです。

今回は夏の水分補給のポイントと子どもが飲んでも安心なノンカフェインのお茶を紹介したいと思います。

【水分補給のポイント】

『水分補給の回数を増やしましょう』…子どもの要求にかかわらず、水分をこまめに提供しましょう。小さい子どもは熱が体にこもりやすい為、水分が不足すると、めまいや発熱などの症状を招きます。

『少量ずつ飲みましょう』…一度に大量の水分を摂ることは避けましょう。飲みすぎは消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。

『食事からも水分補給をしましょう』…トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜には水分が多く含まれ、体温を下げ、体を冷やす効果があります。また、味噌汁などの汁物はビタミンと塩分、水分が同時に補給できます。夏の食卓にも汁物を取り入れましょう。

『甘い飲み物を避けましょう』…甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食事をしっかりと食べられるように水かお茶がおすすめです。



【麦茶】

大麦を焙煎した煎り麦を煮出して作る飲み物で、香ばしいかおりが特徴です。

【ルイボスティー】

南アフリカ共和国のセダルバーグ山脈だけで育つ「ルイボス」という植物の葉を乾燥させてつくられたものです。

【とうもろこし茶】

とうもろこしの実やヒゲが原料です。とうもろこしの香ばしい風味や甘みがあります。

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	
15	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)	カリポテスナック 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
16	火	黒糖パン(16日はごはん) 鶏肉のトマト煮 さつま芋のレモン煮 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	2・30日:黒糖パン さつま芋、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 レモン、キャベツ、ゆかり、果物	豆類
17	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 ホットケーキミックス	豚肉、豆乳 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
18	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
19	金	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら)	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、果物	海藻類
20	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)	ミニ野菜スティック 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、パイナップル	芋類
22	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
23	火	ドックパン 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	ドックパン、マヨドレ 精白米、ごま	鶏挽き肉、鶏肉 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
10	水	ごはん ツナハンバーグ ミックスベジタブル 味噌汁(玉葱・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、人参、いんげん、コーン わかめ、キャベツ、もやし、果物	きのこ類
12	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、海苔 冬瓜、えのき、果物	芋類
13	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
24	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 パイナップル、キウイフルーツ りんご、バナナ、もも缶、果物	きのこ類
25	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

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、パウムクーヘン 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)