

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・ょ・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。



日付	曜日	乳児 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	補ってほしい食材
1	15 29	土	牛乳 えびスナック	ごはん 鶏つくね照り焼き ひじきのごまマヨサラダ すまし汁(わかめ・たまねぎ) みかん缶	牛乳 ミニ動物ビスケット	魚介類
3	17 31	月	牛乳 きなこウエハース	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 大根スープ(大根・えのき) バナナ	牛乳 ヨーグルトコーンフレーク※ コーンフレーク、※ヨーグルト、砂糖、みかん缶	魚介類
4	18	火	牛乳 まあるいクラッカー	4日:黒糖パン 18日:ごはん 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト キャベツスープ(キャベツ・人参) 梨	牛乳 塩おにぎり 米、食塩、焼きのり	豆類
5	19	水	牛乳 カリボテスナック	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) すいか	牛乳 焼きそば 焼きそば麺、豚ひき肉、キャベツ、油 にんじん、緑豆もやし、ウスターソース	海藻類
6	20	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん ツナハンバーグ 三色サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) バナナ	牛乳 焼きとうもろこし&チーズ とうもろこし、しょうゆ	芋類
7	21	金	牛乳 畑のスナック	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ けんちん汁 メロン	牛乳 クリームチーズトースト 食パン、クリームチーズ、バター、グラニュー糖	豆類
8	22	土	牛乳 ミニ野菜スティック	きのこスパゲティ 白菜とツナのサラダ オニオンスープ パイン缶	牛乳 お米deガトーショコラ	海藻類
10	24	月	牛乳 畑のクラッカー	ネバネバ丼 鶏肉の照り焼き 味噌汁(なす・油揚げ) バナナ	牛乳 ブルーベリーカップケーキ ホットケーキミックス、豆乳、ブルーベリー、砂糖	きのこ類
12		水	牛乳 ミルクスティック	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) すいか	牛乳 きなこマカロニ マカロニ、きな粉、砂糖	魚介類
13	27	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	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) バナナ	牛乳 オレンジゼリー 寒天アガー、オレンジジュース 砂糖、みかん缶	芋類
14	28	金	牛乳 カル鉄スティック	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 豚汁 オレンジ	牛乳 シュガートースト 食パン、グラニュー糖、バター	きのこ類
25		火	牛乳 ふわふわチップ	ドッグパン ポテトカレー焼き コールスロー きのこスープ デラウェア	牛乳 焼きおにぎり 米、しょうゆ、昆布(だし用)	豆類
26		水	牛乳 ミルクスティック	《誕生会メニュー》 彩りそうめん 焼きナゲット かぼちゃの甘煮 メロン	牛乳 フルーツポンチ すいか、みかん缶、パイン缶、もも缶、バナナ、りんご キウイフルーツ、サイダー(わかば・あおば組のみ)	緑黄色野菜

おやつは牛乳は、乳児100cc、幼児150ccで提供します。

※は、わかば組のみ「豆乳ヨーグルト」を提供します。

☆給食・おやつは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:510kcal ・たんぱく質:20.4g ・脂質:15.3g ・カルシウム:193mg ・鉄:1.7mg ・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal ・たんぱく質:22.8g ・脂質:17.1g ・カルシウム:213mg ・鉄:1.8mg ・食塩:1.8g

☆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	ミレービスケット、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、豆乳マドレーヌ 豆乳どーなっつ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、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	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+ 麦茶(100～150mL)