

# 8月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		ゴーヤーチャンプル、酢の物、清し汁、果実	手作りメロンパン、豆乳	牛乳・果実	ご飯
2	木		魚の人参みそ焼き、ごぼうサラダ、清し汁、トマト	ホットケーキ、牛乳	ヨーグルト	ご飯
3	金		鶏むね肉のみぞれ南蛮、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、果実	フルーツポンチ、ミルク	牛乳・クッキー	ご飯
4	土		スタミナ丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・果実	ご飯
5	日					
6	月		10菜カレー、オクラとひじきのサラダ、果実	米粉と豆乳の蒸しパン、お茶	ゼリー	ご飯
7	火	太陽スポーツ	タンドリーチキン、大豆サラダ、たまごスープ、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
8	水	英語	飛竜頭、エビと青菜の和え物、清し汁、果実	やさい蒸しパン、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
9	木		肉じゃが、酢の物、みそ汁、トマト	フルーツヨーグルト、ウエハース	牛乳・ビスコ	ご飯
10	金	リバーパル (ひまわり・もも)	唐揚げ、かぼちゃサラダ、清し汁	フライドポテト、牛乳	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
11	土					
12	日					
13	月					
14	火	夕涼み会				
15	水					
16	木		ひじき炒め、海藻サラダ、清し汁	芋ぜんざい、お茶	牛乳・せんべい	ご飯
17	金	梨狩り((ひまわり)	魚のアングリーズ、春雨の酢の物、みそ汁、トマト	オレンジゼリー	豆乳・あられ	ご飯
18	土		キーマカレー、野菜の昆布和え、果実	牛乳・果実	牛乳・クッキー	ご飯
19	日					
20	月		タコライス、ナムル、果実	肉まん、牛乳	お茶・あられ	ご飯
21	火	異年齢交流	魚のタルタルソースかけ、小松菜としらすの和え物、具汁、トマト	ジャムサンド、ミルク	豆乳	ご飯
22	水	わくわくランチ	炊き込みカレーピラフ、チキンカツ、野菜サラダ、コンスープ、果実	アイスクリーム	チーズキャッチ	ご飯
23	木		魚の竜田揚げ、ナムル、中華風スープ、果実	おからクッキー、ミルク	野菜ジュース	ご飯
24	金		なすとトマトのミートグラタン、ポテトサラダ、冷やし汁	カルシウムおにぎり、お茶	豆乳・人参スティック	ご飯
25	土		冷し中華、ほうれんそうの和え物、トマト	牛乳・パン	牛乳・果実	中華麺
26	日					
27	月		親子丼、三色野菜和え、果実	フルーツゼリー	牛乳・ちりめん	ご飯
28	火		ハヤシライス、酢の物、果実	牛乳・菓子	豆乳・コーンフレーク	ご飯
29	水	英語	五目ハンバーグ、キャベツのゆかり和え、チンゲン菜のスープ、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・ロールパン	ご飯
30	木		魚の照り焼き、海藻サラダ、みそ汁	ふかし芋、牛乳	お茶、クラッカー	ご飯
31	金		マーボー丼、野菜の昆布和え、果実	パン、牛乳	牛乳・お子様せんべい	ご飯

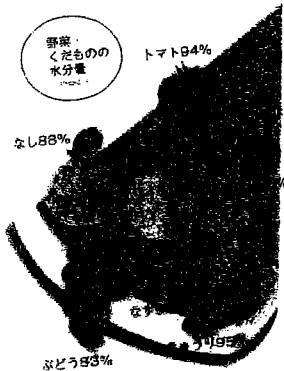


# 給食たより

## 水分補給の合言葉

のどがかわく前に こまめに飲む

### ◎積極的に食べよう「食べる水分補給源」



夏の旬の野菜や果物は、まさに「食べる水分補給源」です。  
 トマトや胡瓜は90%以上も水分を含んでいます。  
 汗で失われるミネラルも多く、夏バテを予防するビタミン類も期待できます。

### どんな飲み物でもいいの？

＜普段、屋内で過ごしているような時＞

のどが渴くと、つい冷たいジュースに多量が伸びますが、冷たいものばかり飲んでいては、胃腸の調子を崩してしまいます。塩や糖が入っていない水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。

＜1時間以上続けて運動を行う時、激しい運動を行う時、たくさん汗をかくとき、発熱時＞

水と一緒に塩を補給しましょう。

スポーツドリンクは、4～8%の糖分、0.1～0.2%の塩分を含むので、毎日の水分補給として水代わりに飲むと、肥満や糖尿病の一因にもなります。多量に汗をかいたときだけ、飲むようにしましょう。

休日などに、朝食と昼食が一緒になったり、食欲がないからと欠食したりすると、必要な栄養素や水分も不足し疲れやすくなります。規則正しく1日3食をバランス良く食べることが重要です。飲み物に含まれる糖分の甘味は温度が低いと感じにくいので、糖分のとり過ぎにならないように、飲む量や時間を決めておくといいですね。

糖分の摂り過ぎには逆に疲れやすくなります。



こんな日は熱中症に注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

### ◎水分補給は「こまめに少しずつ」

ただし、一度にたくさん飲むのはやめましょう。小腸が一度に吸収できる水分量には限界があり「がぶ飲み」すると、大半が吸収されずに排泄されてしまいます。少量ずつ頻りに飲むと、体内の水分量が安定し、代謝も活発になるようです。のどが渴いたと感じる前に、コップ1杯を一口ずつ、ゆっくりと飲みましょう。

