

8月 献立表

日 曜	全児副食	全児間食	未満児間食
1 月	お弁当日	オレンジジュース・お菓子	ヤクルト、ビスコ
2 火	飛竜頭、ほうれん草のサラダ、みそ汁、果実	アイスクリーム	牛乳・コーンフレーク
3 水	かぼちゃのそぼろ煮、千切り大根のかみかみサラダ、かき玉汁	プリン	飲むヨーグルト・ビスコ
4 木	魚のおろし煮、ハンサンスウ、みそ汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
5 金	五色焼き、梅ドレッシングサラダ、わかめスープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ
6 土	プルコギ丼、さっぱりサラダ、果実	プリン	牛乳・クラッカー
7 日			
8 月	魚のチーズ風味フライ、海藻サラダ、みそ汁	ゼリー	牛乳・ビスケット
9 火	鶏肉のマーレード焼き、ドレッシングハムサラダ、冷や汁、果実	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
10 水	五目炒め豆腐、胡瓜の味噌マヨサラダ、清し汁、果実	アイスクリーム	牛乳・クラッカー
11 木			
12 金	タコライス、中華スープ、果実	ヨーグルト	牛乳・ビスコ
13 土	特別保育	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
14 日			
15 月	特別保育	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
16 火	親子丼、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
17 水	肉じゃが、酢の物、みそ汁	ゼリー	牛乳・ビスコ
18 木	えび入りかき揚げ、ゆで野菜、みそ汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット
19 金	ひじき炒め、ポテトサラダ、呉汁、果実	ヨーグルト	牛乳・クラッカー
20 土	冷し中華、大豆の甘煮、果実	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
21 日			
22 月	夏野菜カレー、オクラとひじきのサラダ、果実	プリン	牛乳・ビスケット
23 火	鶏肉のみぞれ南蛮、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、果実	アイスクリーム	牛乳・クラッカー
24 水	お弁当日	ヨーグルト	牛乳・ビスコ
25 木	魚のタルタルソースかけ、和え物、わかめスープ	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
26 金	冷しゃぶ風、コーンスープ、果実	ゼリー	牛乳・ビスケット
27 土	ぶっかけそうめん、揚げ身の甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
28 日			
29 月	ゴーヤーチャンプル、和風スパゲティーサラダ、清し汁、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー
30 火	五目ハンバーグ、ゆかり和え、たまごスープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット
31 水	魚の南蛮漬け、和え物、根菜汁	ヨーグルト	牛乳・クラッカー

★主食は毎日持参してください。丼物やカレーの日は主食の量を調整してください。

★20日と27日は麺の日になっています。

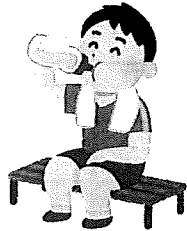
食育だより

令和4年8月

夏を元気に過ごそう！！～夏バテ対策～



●こまめな水分補給



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

●バランスのよい食事をとろう



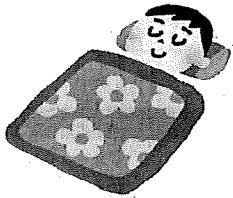
主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

夏バテとは？

夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動機、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏バテ対策を行きましょう。



●しっかり睡眠をとろう



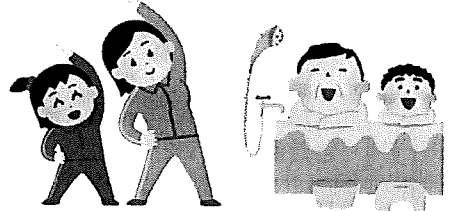
睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

●冷たいものとりすぎに注意しましょう



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。温かいものもとりましょう。

●軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

好き嫌いをなくすには？



子どもは、うまく咀嚼ができなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで食べ物を嫌いになることが多いようです。好き嫌いなく何でも食べられる為に、子どもにとっての「楽しい食事環境」を考えてみましょう。

①調理の工夫

野菜の繊維に沿って切る(におい防止)、カレーに入れて色を隠す、揚げ物で味やにおいをカットなど、好きな物と一緒になどの食べやすい工夫を。

②お手伝い

一緒に買い物に行く・食事の準備をする
野菜を育てて、収穫をする。
お手伝いをする事で子どもが食に興味を持つきっかけになります。

③苦手な物を食べたら、ほめる

一口でも苦手な物を食べることができたら、「やったね」「がんばったね！」とほめましょう。

④一緒に食べる

大人がおいしそうに食べることで、子どもも興味を持ちチャレンジしてみようと意欲がわきます。



夏が旬の食べ物を食べよう

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑い中、汗をかいたことによって不足した水分を補給しながら、熱がこもった体の中を冷ましてくれます。食欲を刺激して、胃腸の調子を整えてくれるといわれています。



とうもろこしご飯



- ・米…2合
- ・とうもろこし…1本
- ・塩…小さじ1～1と1/3

- ①とうもろこしの皮をむいて、根本を切り落とします。実をむきやすくするために半分に切ります。
- ②とうもろこしを立てて置き、手で安定させて芯の周りの実を包丁で切り落とします。
- ③お米に水と塩を入れ、軽く混ぜます。とうもろこしの実と芯をお米の上に広げて炊飯します。
- ④ごはんが炊き上がったら、芯を取り出して底からさっくりと混ぜ合わせて完成です。