

ちゃいとベーす / IDEKITA 8月献立予定表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				牛乳 ふかし芋 ご飯 鶏肉のすっぱ煮 ほうれん草のサラダ ソーメン汁 果実	お茶 せんべい 中華丼 さっぱりサラダ 果実
				牛乳 たご焼き風	お茶 パン
4	5	6	7	8	9
牛乳 黄な粉マカロニ ご飯 鶏肉のマーマレード 焼き 春雨サラダ わかめスープ 果実 お茶 アップルサンド	豆乳 ロールパン ご飯 魚のかば焼き 切干大根のサラダ トマト 根菜ごま汁	お茶 クラッカー ご飯 鶏肉のみぞれ煮 小松菜の和え物 オニオンスープ 果実	ヨーグルトと コーンフレーク ご飯 五目炒め豆腐 白菜の胡麻酢和え けんちん汁 果実	牛乳 果実 ご飯 魚の香味焼き マカロニサラダ トマト 豚汁	お茶 せんべい 親子丼 酢の物 トマト
お茶 アップルサンド	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ごまクッキー	牛乳 チーズまんじゅう	牛乳 チーズサンド	ヨーグルト
11	12	13	14	15	16
	お茶 ふかし芋				お茶 せんべい
山の日	ご飯 唐揚げ 焼きビーフン えのきのお汁 果実	お盆	お盆	お盆	親子うどん ちくわの甘煮 果実
	牛乳 手作りシュガーパン				お茶 クッキー
18	19	20(わくわく)	21	22	23
お茶 芋チップス ご飯 ハンバーグ オクラとひじきのサラダ 卵スープ 果実	牛乳 果実 ご飯 魚のチーズ風味フライ ほうれん草の和え物 トマト わかめスープ	牛乳 チーズパン しゃけご飯 鶏肉竜田揚げ ポテトサラダ トマト えのきのみそ汁	お茶 ふりかけおにぎり ご飯 ゴーヤチャンプル スパゲティサラダ しめじのお汁 果実	お茶 揚げない揚げパン ご飯 鶏肉のケチャマヨ焼き 野菜と海苔のサラダ コーンスープ 果実	お茶 せんべい きのこスパゲティ わかめスープ 果実
牛乳 型抜きクッキー	ヨーグルトムース	プリンアラモード	牛乳 ピザ風トースト	牛乳 じゃこトースト	お茶 クッキー
25	26	27	28	29	30
お茶 カルシウムラスク タコライス ひじきとツナのサラダ 果実	お茶 きなこおにぎり ご飯 野菜たっぷりキッシュ ゆかり和え トマト 油揚げのみそ汁	牛乳 果実 ご飯 魚の照り焼き もやしの和え物 トマト きのこ汁	牛乳 クラッカー 五目うどん ちくわの磯辺揚げ 果実	お茶 きなこトースト ご飯 チキン南蛮 茹でブロッコリー トマト たまごマースープ 果実	お茶 クッキー マーボー丼 豆腐のお汁 果実
牛乳 おかからと人参のケーキ	牛乳 豆腐ケーキ	フルーツヨーグルト	冷やし芋ぜんざい	お茶 手作りあんぱん	お茶 せんべい



食育だより



熱中症に注意！

気温の上昇や、炎天下で長時間活動することなどによる体温の上昇、水分不足が引き起こす身体の適応障害を『熱中症』と言います。熱中症は重症化すると命に関わる恐ろしい症状です。特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は注意が必要です。

- ★軽症・・・こむら返り、立ちくらみ
- ★中等症・・・強い疲労感、めまい、頭痛、吐き気、体温の軽度上昇
- ★重症・・・38℃以上の高熱、意識消失、けいれんなど

・症状が現れたら時は、真水よりもスポーツ飲料のような塩分と糖分を含んだ物を飲んだり、体のわきや首の後ろを冷たいタオルなどで冷やすとよいでしょう。

・熱中症にならないためのポイント！

- ① こまめな水分補給
- ② 熱いと感じたら体を冷やす
- ③ 運動などの休止、涼しい場所での休息
- ④ 「緊急事態」と感じたらすぐ 119 番



暑い夏を元気に過ごすポイント

- ① なんでも食べて夏バテ知らず！
- ② めたいものはほどほどに・・・
- ③ むなら麦茶や水がおすすめ！
- ④ おのとり過ぎに注意！
- ⑤ くかんで食べましょう！
- ⑥ だものや野菜もしっかり食べましょう！
- ⑦ かんを決めて、1日3食！



★早寝早起きをし、睡眠をしっかりとする事が1番です。

【夏バテを防ぐ献立の工夫】

- ★新鮮な夏野菜、果物をたっぷりと
・・・トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤなど
- ★ビタミンB1の補給を
・・・豚肉、大豆、うなぎなど
- ★クエン酸の摂取は疲れの回復に役立ちます
・・・酢、レモン、オレンジ、梅干し、など

今が旬のゴーヤ・・・

★ゴーヤは苦味が強いのが特徴ですが、この苦味を和らげるにはどんなことをしたらいいのでしょうか？

水分と一緒に苦味の成分が外に出ていくので、塩もみするといわれています。

★ゴーヤにはカリウムや葉酸、ビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。

高血圧やむくみ予防、免疫力向上、肌の美肌などに役立ちます。

★食べ過ぎに注意！

過剰摂取すると胃液の分泌が多くなりすぎて胃痛を引き起こす可能性があるので注意しましょう。



～ばんびさん食育活動～



人参やさつまいろの皮を一緒にむきました。



育てたなすを収穫しましたよ。
給食のタコライスに入れて
みんなでいただきました。