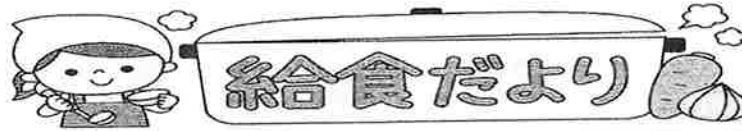




8月



令和4年 7月30日 文責 黒木

暑い日が続いていますね。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、胃腸の調子が悪くなり体調を崩しやすくなります。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。



夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本なので、夏バテになる前に、しっかり栄養をとっておきたいものです。

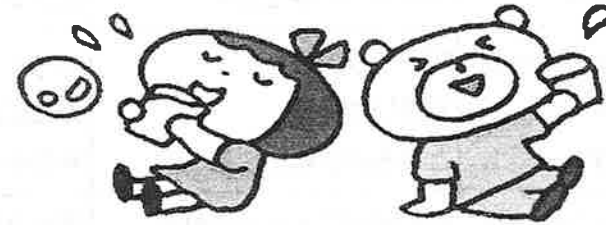
特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的に摂るとよいですね。

夏バテにオススメの食材は

＜豚肉＞ たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。

＜夏野菜＞ トマトやオクラ、ゴーヤなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養がとれます。

＜大豆製品＞ 納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

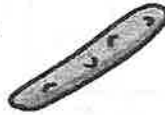


水分補給で熱中症予防を！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。

1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。

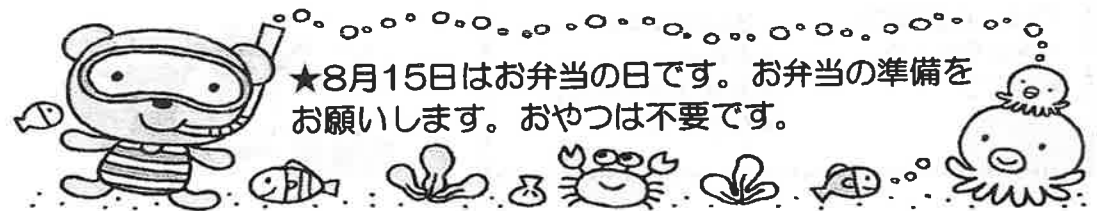
この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるよう心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も必要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に摂り入れましょう。



★ お弁当を作る注意点（細菌を増やさない）★

- 夏場のお弁当には半熟卵や生野菜（仕切りの為のレタスなど）は避ける。ミニトマトならヘタを取る。
- 素手でおかずを詰めない。
- ご飯やおかずは冷めてから詰める。
- 保冷剤を付ける。

★8月15日はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。おやつは不要です。



8月 献立表

令和4年8月分

展示	日にち	曜日	10時のおやつ/主食	給食	3時のおやつ	展示	日にち	曜日	10時のおやつ/主食	給食	3時のおやつ
つぼみ 離乳食	1 29	月	ヨーグルト ごはん	さけのしおやき ごもくきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう バナナ ビスケット	つぼみ 離乳食	8 22	月	ぎゅうにゅう ビスケット ごはん	さかなのムニエル ひじきとチーズのサラダ きのこのすましじる	ぎゅうにゅう ★クラッシュゼリー せんべい
つぼみ 刻み 普通	2 30	火	ぎゅうにゅう ビスコ ごはん	ポークジンジャー やさいサラダ とうふのすましじる	おちゃ ★おにぎり ★きゅうりのあさづけ	つぼみ 刻み 普通	9 23	火	ぎゅうにゅう ビスコ ごはん	はっぼうさい・みかんかん カリフラワーのサラダ ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ★ジャムサンド
たんぽぽ	3 17	水	ぎゅうにゅう ビスケット ごはん	ちくぜんに・パインかん ツナコーンサラダ おくらのみそしる	ぎゅうにゅう ★ヨーグルトケーキ	たんぽぽ	10 24	水	ぎゅうにゅう たまごボーロ ごはん	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう すいか ココナッツサブレ
はな	4 31	木 水	ぎゅうにゅう たまごボーロ ごはん	さかなとやさいのあますあん ブロッコリーの ごまふうみサラダ おふのすましじる	おちゃ ★フルーチェ せんべい	はな	16 25	火 木	ぎゅうにゅう せんべい ごはん	さかなのかわりころもまぶし ポテトサラダ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう チーズ おかし
以上児	5 19	金	ぎゅうにゅう せんべい ごはん	ひきにくとだいのすの チリソースふうに きゅうりのレモンふうみあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう オレンジ クッキー	以上児	12 26	金	ヨーグルト ごはん	とりにくのみそやき やさいのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ★にまめ せんべい
/	6 20	土	ぎゅうにゅう コーンフレーク ごはん	カレーうどん やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ミニパン	/	13 27	土	ぎゅうにゅう コーンフレーク ごはん	ぎゅうにくのやながわふう やさいのこうみづけ	ぎゅうにゅう ミニパン

<15日 おべんとう>

(10じのおやつ)

- *ぎゅうにゅう
- *ビスコ

(3じのおやつ)

- *おちゃ
- *カップヨーグルト
- *クラッカー



<18日 たんじょうかい>

(10じのおやつ) (きゅうしょく)

- *ぎゅうにゅう
- *たまごボーロ

- *おにぎり
- *ハンバーグ

- *ブロッコリーとハムのサラダ
- *とうにゅうスープ*スティックゼリー

(3じのおやつ)

- *おちゃ
- *★アイスとゼリー
- *ビスコ

★手作りおやつ