

日	曜	10時おやつ	お 屋 の 献 立 名	3時おやつ
1	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ハンバーグ,ポテトスープ,レタスのサラダ,果物	アイス,O.1歳児歳ゼリー
2	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
4	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏の味噌マヨ焼き,豆腐のみそ汁,キャベツの昆布サラダ,果物	牛乳,せんべい類
5	火	お茶(牛乳),小魚	冷やし中華,ポークシュウマイ,もやしの彩りあえ,果物	牛乳,ケーキサレ
6	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,さばの香り焼き,五目汁,昆布の煮物,果物	牛乳,ビスケット類
7	木	お茶(牛乳),小魚	ひまわり丼,星のコロッケ,ブロッコリーサラダ,お星さま3色ゼリー	牛乳,せんべい類
8	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ミートボール,夏野菜カレースープ,キャベツサラダ,果物	アイス,O.1歳児歳ゼリー
9	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
11	月		山の日	
12	火	お茶(牛乳),小魚	五目うどん,鶏のネギ塩こうじ焼き,マカロニサラダ,果物	牛乳,フライドポテト
13	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,かつおフライ,キャベツのみそ汁,トマトサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
14	木	お茶(牛乳),小魚	おにぎり弁当,気になる野菜ジュース	牛乳,せんべい類
15	金	お茶(牛乳),小魚	おにぎり弁当,どうぶつえんゼリー	牛乳,ビスケット類
16	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
18	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,うま煮,みそ汁,大根サラダ,果物	牛乳,せんべい類
19	火	お茶(牛乳),小魚	とんこつラーメン,ぎょうざ,しゃきしゃき根菜のサラダ,手作りゼリー	牛乳,ボンボンドーナツ
20	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のかりん揚げ,きつね汁,ほうれん草のごま和え,果物	牛乳,ビスケット類
21	木	お茶(牛乳),小魚	豚肉ビビンバ丼,豆腐ステーキ,きゅうりの中華風サラダ,果物	牛乳,塩せんべい
22	金	お茶(牛乳),小魚	食パン(ジャム付き),鮭のオーロラソース,オニオンスープ,ブロッコリーツナサラダ,果物	アイス,O.1歳児歳ゼリー
23	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
25	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鰯の蒲焼,具たくさんみそ汁,きゅうりの酢の物,果物	牛乳,せんべい類
26	火	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,カルシウムトースト
27	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,松風焼,とうがん汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,ビスケット類
28	木	お茶(牛乳),小魚	茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の照焼き,ほうれん草のナムル,手作りゼリー	牛乳,せんべい類
29	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物	アイス,O.1歳児歳ゼリー
30	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

- ★今月の郷土食は塩せんべいです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

	Iﾎﾟｯﾂ -	ﾀﾞｲﾊﾞﾘ	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μ g	m g	mg	mg	g	g
3歳以上児	537	21.3	19.4	232	2.2	160	0.34	0.38	36	5.1	2.1
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	478	18.9	18.1	283	1.8	156	0.3	0.42	37	4	1.8
目標量	475	19.5	13.2	213	2.0	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 夏バテ予防について 》

毎日暑い日が続いていますね。体がだるい、食欲がないなどの症状はありませんか？それはもしかしたら夏バテかもしれません。「夏バテ」といった病名はありませんが、夏の暑さによる体のだるさや倦怠感、胃腸の不調、冷えやむくみなど様々な体の不調の総称をいいます。

夏バテは熱中症とは異なり、急激に体調が悪化することはありません。しかし、対処せずに放置していると、症状が悪化したり、免疫力の低下による夏風邪や他の病気のリスクも高まります。

今月は、まだまだ続く暑い夏を元気に乗り切るために、夏バテの対処法についてお伝えします！！


夏バテ予防

こどもは、大人に比べ体温調節機能が未発達で、体温も上昇しやすく、体力を消耗します。

いつもより元気がなかったり、夏バテかも？というときは以下のことに気を付けてみましょう

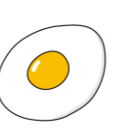
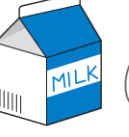


○規則正しい生活で自律神経を整えましょう

早寝早起きを心がけ、1日3食しっかり食べましょう！

エネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質も大事ですが、ビタミンB1、B2は糖質をエネルギーに変えたり、疲労を回復する働きのある栄養素です。

積極的に取り入れていきましょう！



・牛乳・卵・大豆製品
・豚肉・ほうれん草など

○こまめに水分補給しましょう

こどもは汗をかきやすく、大人よりも水分を必要とします。朝起きた時や、寝る前、入浴前後など、「のどが渴いた」と感じる前に水分を摂ると効果的です。

ポイント

冷たい飲み物は、胃腸の温度が下がることで、働きが低下したり、消化不良を起こしやすくなります。

また、ジュースや清涼飲料水には多くの糖分が含まれます。糖分は脳に「満腹」の刺激を送るため、食欲がなくなり他に必要な栄養素が摂りにくくなります。

冷たすぎないお茶やお水をこまめに補給するようにしましょう。



飲み物だけが水分補給ではありません！

旬の野菜で作ろう！なすと豚肉のみそ炒め(4人分)

夏野菜の定番のなすは、水分を多く含むため、夏バテ予防にも適しています！

なすの皮に含まれる「ナスニン」はポリフェノールの一種で、免疫力を高める効果や抗酸化作用があります。

豚肉との相性も良く、甘いみそ味で食欲もUPします！

★材料★

なす
たまねぎ
にんじん
豚もも肉（薄切り）
ごま油

1本半
½個
¼個
150g

小さじ2

【調味料】
酒
砂糖
しょうゆ
味噌
片栗粉

小さじ2
小さじ1
小さじ2
小さじ½
大さじ½

★作り方★

①なすは小さめの乱切り、たまねぎ、にんじんは薄切りにする。
②豚肉は3cm幅に切る。調味料は混ぜ合わせておく。
③フライパンにごま油をひいて、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
④にんじんを入れて火が通ったら、玉ねぎとなすを加える。
⑤なすがしんなりしたら、調味料を加えて全体に絡める。
⑥水溶き片栗粉でとろみを付けたら出来上がり♪