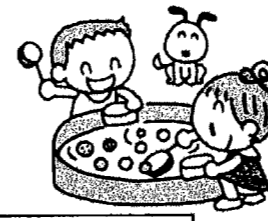
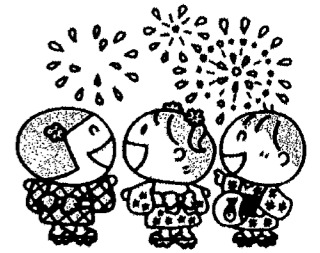


# 8月の献立

誓念寺 こども園  
誓念寺中野こども園



## お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	土		えびかきもち、ヨーグルト				
2	日						
3	月		鶏肉のさっぱり煮、ツナサラダ、チーズ(棒)	255	1.7	ゼリー、塩せんべい	ぶどう、ポーロ
4	火		ビーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	265	1.3	すいか、あられ	塩せんべい、プレッツェル
5	水		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	272	1.4	蒸しとうもろこし、あられ	オレンジ、マンナビス
6	木		肉団子スープ、スティックきゅうり、切り干し大根の含め煮	164	1.5	パン、牛乳	のりあられ、バナナ
7	金	誕生会	炊き込みご飯、エビフライ、マカロニサラダ、果物、お菓子	285	2.3	プリン、ぱりんこ	
8	土		りんごジュース、星食べよ、ミニバームクーヘン				
9	日						
10	月		山の日				
11	火		カレーシチュー、キャベツのおかか和え、花型卵	274	2.1	ヨーグルト、ハーベスト	オレンジ、ハイハイ
12	水		ぎょうざのあんかけ、スパゲティサラダ、わかめスープ	267	2	すいか、ぱりんこ	チーズ(棒)、ポーロ
13	木		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、みそ汁、ミニトマト	197	1.9	キウイフルーツ、揚げ一番	ホームパイ、ロングサラダ
14	金		五目そうめん、がんもどきの煮付、ミニトマト	272	3.4	ゼリー、まがりせんべい	ムーンライト、バナナ
15	土						
16	日						
17	月		麻婆豆腐、わかめの酢の物	232	1	ゼリー、あられ	胚芽ビス、揚げ一番
18	火		中華風スープ、ブロッコリーとコーンのおかか和え、焼き魚(さば)	273	1.1	のりあられ、ソフトクッキー、牛乳	なし、揚げせんべい
19	水		とんかつ、冷ぼん三すう、みそ汁	224	2.8	オレンジ、星食べよ	バナナ、マリービス
20	木	(中) なかよし	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、にんじんの和風サラダ、ミニトマト	185	0.9	ウエハース、チーズおかし	オレンジ、きなこせんべい
21	金		夏野菜のカレー、ミニサラダ	303	1.6	フルーツパンチ、きなこせんべい	うすやきせんべい、ウエハース
22	土		揚げ一番、きなこせんべい、オレンジジュース				
23	日						
24	月		パンパンジー、五目スープ、ミニトマト	282	2.4	ぶどう、えびかきもち	ゼリー
25	火		鶏肉の唐揚げ、ひじきの炒り煮、わかめスープ	182	0.5	アイスクリーム、ウエハース	ビスコ、白い風船
26	水		ミートスパゲティ、キャベツのベーコンスープ	330	1.7	バナナヨーグルト、ビスコ	あられ、チーズ(棒)
27	木	(誓) なかよし	焼き魚(鮭)、野菜ころころスープ、きゅうりのごま酢	237	1.9	なし、ソフトせんべい	ビスケット、あられ
28	金		ポテトとコーンのミルク煮、卵スープ、スティックきゅうり	163	1.8	チョコイス、するめ	ぶどう、ミレーフライ
29	土		おととと、牛乳				
30	日						
31	月		かぼちゃのそぼろ煮、キャベツとコーンの中華和え	182	0.9	おにぎり	ムーンライト、あられ

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

夏の厳しい暑さが続いていますね。みなさん、元気でお過ごしですか  
暑い夏に重要なのが、十分な水分補給です。上手に水分を摂らないと熱中症になることもあります。タイミングのよい、子どもに適した水分補給について考えてみましょう。

**汗はただの水にあらず!!**…汗の成分はほとんど水ですが、塩分や、カリウム、カルシウムも含まれています。汗をかく時期は、これらの栄養素が不足しがちです。食事やおやつの際に、意識して、これらの栄養素を補いましょう。

**いつ水を飲むのがいいのでしょうか?**…「のどが渴いたな」と思ってから水分を摂るのでは遅すぎます。のどが渴いたと感じてからでは、水分を一度に摂りすぎてしまうことにもなります。のどが渴いたと感じる前に、コップ半分ぐらいの水を飲ませ、それからは、30分～1時間ごとにコップ半分の水分を摂らせましょう。こまめに水分を摂る事が大切です。外で遊んでいるときだけでなく、家の中にいるときも、この時期は水分補給を忘れないようにしてください。

**「のどが渴いた!!」何を飲みますか?**…自動販売機やコンビニには、いろいろな飲み物が並んでいますね。子ども達が好きな甘い飲み物は、糖分が多く含まれています。『砂糖』と書いてなくても、ブドウ糖、果糖液糖などの糖分が入っています。果汁飲料にも、果物に含まれる糖分が含まれます。これらの飲み過ぎは、カロリーの摂りすぎにつながります。また、飲み物に含まれる糖分が、脳に「おなかいっぱい!!」という命令を出すので、食事を摂ることができなくなってしまいます。水分補給は、麦茶か水など、甘味のないものにしましょう。今、流行のアミノ酸系飲料は、飲むだけで健康になるというものではありません。元気に過ごすための栄養は、あくまでも食事から摂ることが基本ということをどうぞお忘れなく。

**清涼飲料水を一度にたくさん飲まないで!!**…清涼飲料水に使われる甘味料は体内に吸収されやすく、大量に飲むと血糖値の急激な上昇を招くことがあります。これは、『ペットボトル症候群』と呼ばれるもので、意識を失い、命の危険を脅かすことがあります。ぜひご注意ください。

※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。

