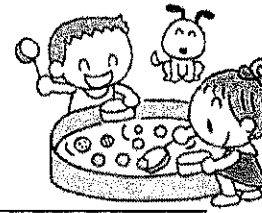
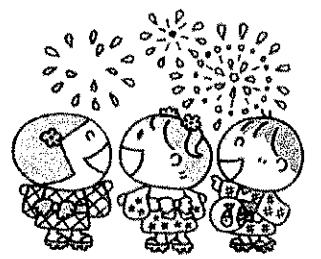


# 8月の献立

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	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	木	お茶会	鶏肉のさっぱり煮,ツナサラダ(キャベツ),チーズ(棒)	すいか,あられ	ぶどう,ポーロ
2	金		ビーフンスープ,かぼちゃと卵のサラダ	クッキー,きなこせんべい	塩せんべい,プレッツェル
3	土		えびかきもち,ヨーグルト		
4	日				
5	月		焼きそば,スティックきゅうり,卵スープ	蒸しとうもろこし,あられ	プレッツェル,ポーロかぼちゃ
6	火		じゃがいものひじき煮,ハムサラダ	プリン,ばりんこ	のりあられ,バナナ
7	水		白身フライ,ケチャップソースかけ,大豆煮豆,みそ汁(えのき)	パン,牛乳	きなこせんべい,ロングサラダ
8	木		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,みそ汁,ミニトマト	ムーンライト,ばりんこ	チーズ(棒),ポーロ
9	金	誕生会	炊き込みご飯,とんかつ,スパゲティサラダ,すいか,チュルルン	ヨーグルト,ハーベスト	
10	土		源氏パイ,醤油せんべい,牛乳		
11	日		山の日		
12	月		振替休日		
13	火		ぎょうざのあんかけ,スパゲティサラダ,わかめスープ	メロン,揚げ一番	ホームパイ,ロングサラダ
14	水		夏野菜のカレー,ミニサラダ	ぶどう,えびかきもち	ムーンライト,バナナ
15	木				
16	金				
17	土		りんごジュース,星食べよ,ミニバームクーヘン		
18	日				
19	月		五目そうめん,がんもどきの煮付	オレンジ,星食べよ	バナナ,マリービス
20	火		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(2個)	ぶどう,チーズおかし	オレンジ,きなこせんべい
21	水		焼きビーフン,コーン卵スープ,スティックきゅうり	ゼリー,塩せんべい	うすやきせんべい,ウエハース
22	木	(誓) なかよし	煮込みうどん,なすの甘いいため,10gチーズ	すいか,チョイス	ぶどう,白い風船
23	金		焼き魚(鮭),野菜ころころスープ,きゅうりのごま酢	あられ,すめ	ゼリー
24	土		フルーツパンチ		
25	日				
26	月		パンパンジー,五目スープ,ミニトマト(2個)	なし,ソフトせんべい	あられ,チーズ(棒)
27	火		ミートスパゲティ,キャベツのベーコンスープ	ゼリー,まがりせんべい	ビスケット,あられ
28	水		カレーシチュー,キャベツのおかか和え,花型卵	ヨーグルト,ビスコ	ぶどう,ミレーフライ
29	木	(中) なかよし	鶏肉の唐揚げ,ひじきの炒り煮,わかめスープ(もやし)	アイスクリーム,ウエハース	バナナ,うすやきせんべい
30	金		かぼちゃのそぼろ煮,キャベツとコーンの中華和え	おにぎり	ムーンライト,あられ
31	土	合宿保育	おととと,牛乳		

毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？夏バテで食欲がない、だるい、疲れがたまっているということはありませんか？食欲がないからといって何も食べないでいては、チカラも湧いてきません。そこで、夏バテ等で栄養不足にならないよう、必要な栄養が補給できるように食べ方を工夫して、楽しい夏を元気にのりきりしましょう！

### 夏場の食べ方のポイント

#### ☆水分を上手にとる

先月のお知らせでもお伝えしましたが、甘いジュースは水分補給に適していません。また、甘い飲み物の飲みすぎはお腹がいっぱいになって三度の食事をしっかり食べられなくなるので、注意しましょう。

#### ☆酸味を生かす

暑い夏には酸味のある料理が食べやすいものです。酸味が苦手な子どもも、おいしく食べることができるよう食材や調味割合を工夫してみましょう。(酢の物を少し甘めにする、ヨーグルトや果物の酸味を生かす、など)

#### ☆スパイスや味付け

適度の香辛料は食欲を高めます。カレー粉、にんにく、しょうがなどを使ってみましょう。また、味付けを少し濃いめにする事で、胃液の分泌が高まり食欲が伸びてきます。

#### ☆食べ物の温度と食感

スープやお汁でも冷たいものにすると食べやすくなります。「つるん！」とした食感も食べやすいですね。(こんにゃくゼリーのような固形物は、一気に喉に入ってしまうと詰まらせる可能性がありますので十分注意してください。)

#### ☆体を冷やす夏野菜

たくさんの太陽を浴びて育った夏野菜は、栄養も豊富に含まれていますし、体を冷やす野菜が多いと言われています。(トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃなど…)

#### ☆栄養補給にたんぱく質

特に疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれている、うなぎや豚肉などのたんぱく質食品が最適です。ビタミンB1は、疲労回復効果以外に、精神を安定させる効果、腎臓の働きを活発にして食欲を増進させる効果があります。

