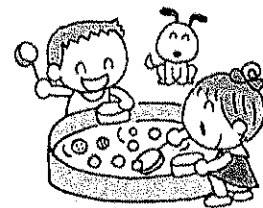


8月の献立

誓念寺 とも園
誓念寺中野とも園



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	月		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	144	1.5	ソフトせんべい、バナナ	ビスケット、あられ
2	火		夏野菜のカレー、ミニサラダ	283	1.6	ヨーグルト、ハーベスト	のりあられ、ポーロ
3	水		ビーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	251	1.3	蒸しとうもろこし、あられ	塩せんべい、プレッツェル
4	木		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	256	1.3	アイス、あられ	オレンジ、マンナビス
5	金	誕生会	炊き込みご飯、ミンチカツ、マカロニサラダ、果物、お菓子	523	2.9	プリン、ぱりんこ	
6	土		えびかきもち、ヨーグルト				
7	日						
8	月		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、ミニトマト	185	1.9	メロン、揚げ一番	ムーンライト、バナナ
9	火		煮込みうどん、なすの甘辛いため、10gチーズ	225	2.6	フルーツパンチ、ぱりんこ	白い風船、うすやきせんべい
10	水		鶏肉のさっぱり煮、ツナサラダ(キャベツ)、チーズ(棒)	269	2.0	ゼリー、きなこせんべい	オレンジ、塩せんべい
11	木		山の日				
12	金		五目そうめん、厚揚げの煮物、ミニトマト(1個)	279	3.6	エリーゼ、まがりせんべい	ホームパイ、ロングサラダ
13	土		星食べよ、ミニバームクーヘン、りんごジュース				
14	日						
15	月						
16	火						
17	水		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)	246	1.1	オレンジ、星食べよ	揚げせんべい、ポーロ
18	木	なかよし(中)	とんかつ、冷ぼん三すう、みそ汁(えのき)	222	2.8	のりあられ、ソフトクッキー	バナナ、マリービス
19	金		鮭の酒蒸し、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ミニトマト	203	1.1	バナナヨーグルト、ビスコ	あられ、きなこせんべい
20	土		揚げ一番、きなこせんべい、オレンジジュース				
21	日						
22	月		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中中華和え	252	1.3	ぶどう、チーズおかき	胚芽ビス、揚げ一番
23	火		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、わかめスープ(もやし)	274	2.4	ゼリー、あられ	白い風船、バナナ
24	水		パンパンジー、五目スープ、ミニトマト	173	0.5	えびかきもち、なし	オレンジ、アンパンマンビス
25	木	なかよし(誓)	豚肉と春雨の炒めもの、じゃがいもの土佐煮、スティックきゅうり	160	1.3	ホワイトロリータ、あられ	あられ、チーズ(棒)
26	金	合宿保育(5歳)	白身フライ、キャベツソースかけ、大豆煮豆、みそ汁(えのき)	281	2.1	チョイス、カミカミ昆布	きなこせんべい、ロングサラダ
27	土	合宿保育(5歳)	おとっと(小袋)、牛乳				
28	日						
29	月		ぎょうざのあんかけ、わかめスープ、さつま芋の甘煮	217	1.1	ヨーグルト、ぱりんこ	ポーロ、あられ
30	火		牛肉と蓮根の炒め物、粉ふき芋(コンソメ)、コーン卵スープ	152	1.0	おにぎり(わかめ)	バナナ、ハーベスト
31	水		ポークビーンズ、マカロニサラダ	252	0.9	アイスクリーム、ウエハース	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。

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、チカラも減ってきます。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、厳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、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ことで、胃液の分泌が高まり食欲がわいてきます。



★食べ物の温度と食感

スープやお汁でも冷たいものにな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ったら詰まらせる可能性がある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、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる効果があります。

