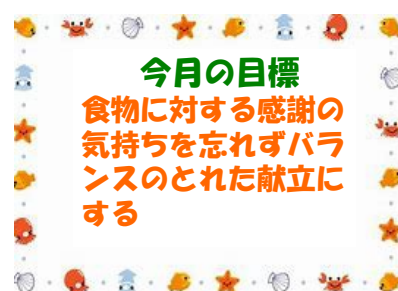




8月給食だより



今月の目標
食物に対する感謝の
気持ちを忘れずバラ
ンスのとれた献立に
する

令和8年7月31日発行
栗の実保育園

今年の夏は、猛暑日や酷暑日といった言葉を連日聞くように、真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂るように心がけましょう。外出時は帽子を被る、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が必要です。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。夏バテになる主な原因の1つは、水分・栄養素の摂取不足です。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆製品・乳製品）
- ・ビタミンC（キウイフルーツ・レモン・パプリカ・ブロッコリー）
- ・ビタミンB₁（豚肉・うなぎ・玄米・ごま）
- ・ミネラル（海藻類・乳製品・レバー）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉→様々なスパイスで食欲増進
- ・生姜→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



清涼飲料 中身を知って適切に！

清涼飲料は、清涼感のあるおいしい飲み物です。自動販売機やコンビニエンスストアの増加とともに、いつでもどこでも買える、飲めるものになりました。

甘い清涼飲料

炭酸飲料や果汁飲料は、主に糖度が10～12%くらいの飲み物です。のどが渇いたと言って飲んでいては、食欲に影響します。

甘いの、「カロリーゼロ」「カロリーオフ」「糖類ゼロ」の清涼飲料

甘いの、「ゼロ」などとうたっている清涼飲料は、食品添加物の甘味料、アスパルテームなどが使われているのであまりお勧めしません。

スポーツドリンクは甘味が低く合成の栄養素からできた飲み物

スポーツドリンクは、アミノ酸・ビタミン・ミネラルなどの合成の栄養素からなる飲料です。糖度は5～7%あります。

熱が出たときに飲ませるとよいと言われますが、緊急の場合以外は避けた方が無難のように思います。ナトリウムの含有が多いものがあり、塩分を摂ることと同じです。

野菜飲料は野菜の代わりになりません

野菜飲料は、野菜に含まれる食物繊維やビタミンAは、野菜料理を食べたのと同じにはなりません。また、壊れやすいビタミンCは、ジュースにする過程で必要な加熱処理後、どれだけ残っているか疑問です。また、ジュースは噛む必要がないので、咀嚼が行われません。野菜は食べると噛みながら舌を動かし、唾液の分泌にも役割を果たし、口の掃除にもなります。

子どもの水分補給は、栄養分・甘みのない飲み物で

- ・のどが渇いた時は、麦茶など甘みのない飲み物を選びましょう。
- ・おやつの際は、牛乳・果汁・麦茶など、おやつに合わせて選びましょう。
- ・どうしても甘い飲み物が飲みたい時は、コップに取り分けて飲みましょう。



★お誕生会の日にはごはんはいりません。

★以上児のごはんは、年少90g、年中100g、年長110gを目安に加減してください。



日	曜	未満児		全児	
		10時のおやつ	主食	お昼の献立	3時のおやつ
1	土	たまごぼーろ	ごはん	やきそば＊くだもの	せんべい＊びすけっと＊みるく
3	月	うえは一す	ごはん	ちゃんぷる＊すみそあえ	かきごおり
4	火	ばなな	ごはん	さかなのかれーぱんこやき＊ごまあえ＊みそしる	とうふのれあちーずけーき＊みるく
5	水	ちーず	ぱん	なすのみーとぐらたん＊ふれんちさらだ	ふる一つぽんち
6	木	まがりせんべい	ごはん	くりーむこーんに＊ひじきいため	めろんぱん＊みるく
7	金	よーぐると	ごはん	はっぽうさい＊ぱんぱんじーさらだ	みにさらだ＊くっきー＊じゅーす
8	土	たまごぼーろ	ぱん	つなととまとのすばげてい＊くだもの	せんべい＊びすけっと＊みるく
10	月	えびちび	ごはん	ほいこーろー＊あまずあえ	よーぐると
12	水	りつつ	ごはん	さかなのしおやき＊おかかあえ＊わかめすーぷ	かるびすぜりー
13	木	ぜりー	ごはん	おやこじる＊いそあえ	しゅーあいす
14	金	びすけっと	ごはん	はやしらいす＊しおこんぶあえ	ほっとけーき＊みるく
15	土	たまごぼーろ	ぱん	そうざいぱん＊ぎゅうにゅう＊くだもの	せんべい＊びすけっと＊みるく
17	月	こーんふれーく	ごはん	にくどうふ＊くきわかめのつくだに	おきなわふうくずもち＊みるく
18	火	らすく	ごはん	ぶたにくのみそづけやき＊なむる＊ごもくすーぷ	おれんじぜりー
19	水	おれんじ	ぱん	さかなのたるたるやき＊きんぴら＊とうにゅうみそしる	れもんけーき＊みるく
20	木	ゆきのやど	ごはん	かぼちゃのそぼろに＊かみかみさらだ	あまざけふれんちとーすと＊みるく
21	金	しろいふうせん	ごはん	☆たんじょうかい☆ かれーびらふ＊からあげ＊さらだ＊すーみーたん＊すいか	おたのしみ♪
22	土	たまごぼーろ	ぱん	ひやしちゅうか＊くだもの	せんべい＊びすけっと＊みるく
24	月	は一ベすと	ごはん	ようふうにこみ＊なたねあえ	ひやしぜんざい
25	火	ちーずとーすと	ごはん	ぶたにくのしょうがやき＊ませどあんさらだ＊やさいすーぷ	ふる一つよーぐると
26	水	ばなな	ぱん	さかなのこーんやき＊あいませ＊ちんげんさいのすーぷ	さけさらだずし（おにぎり）＊みるく
27	木	ぷりつつ	ごはん	かれー＊ゆかりあえ	くっきー＊みるく
28	金	びすこ	ごはん	たんどりーちきん＊つなさらだ＊かきたまじる	じゃむさんど＊みるく
29	土	たまごぼーろ	ぱん	ぱりぱりやきそば＊くだもの	せんべい＊びすけっと＊みるく
31	月	みにさらだ	ごはん	まーぼーどうふ＊きりぼしだいこんのにももの	てづくりおこし＊みるく