

# 給食だより 8月号

令和3年7月30日  
西田地方保育園



太陽の光がまぶしい暑い夏がやってきました。子どもたちは汗をたくさんかきながら、夢中で遊んでいます。

蒸し暑い日が続き気温が上がると、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体の水分が失われたりして、熱中症になってしまう危険性があります。夏を楽しむためには、ご家庭でも水分補給と食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。



## 『暑さに負けない丈夫な体をつくるためには』



### 1日3回の食事をしっかりとろう！



朝ごはんは、一日の活動の源です。ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などがそろった食事にしましょう。

### 旬の野菜をたっぷり食べよう！



トマトやきゅうり、なす、ピーマンなど、夏の日差しを浴びて育った野菜には、この季節に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。色とりどりの野菜を食べて、元気な体をつくりましょう。

### 冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに注意！



冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。食べ過ぎに注意しましょう。

### こまめに水分を補給しよう！

夏は汗によって多くの水分が失われます。のどが渇いたと感じた時には脱水症状が始まっているので、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。水分補給には、水やお茶など、糖分を含まないものが適しています。ジュースや清涼飲料水は、糖分が多含まれているので飲み過ぎないように注意しましょう。また、スポーツ飲料は、汗をかくと失われがちなミネラルを多く含んでいるので、汗を多くかいた時に利用するとよいでしょう。



### 睡眠をしっかりとろう！



暑い夏は、他の季節よりも疲れやすくなります。ぐっすり眠ることで、日中の疲れを癒すことが出来ます。夜は、早めに布団に入る習慣をつけましょう。

### 一口メモ



夏は暑い日が続き、食欲がなくなりがちです。梅干しやレモンなどに含まれるクエン酸は殺菌力があるため、体の抵抗力を強くしたり、夏の疲れをとってくれたりします。夏の料理に酸味を効かせてみませんか。

### <献立紹介> とうがんのみそ汁 ~4人分

(材料)

- ・水 520CC
- ・煮干し粉 4g
- ・とうがん 160g
- ・うすあげ 20g
- ・みそ 35g
- ・ねぎ 20g

(作り方)

- ① 煮干し粉でだしをとる。
- ② とうがんは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ③ うすあげは油抜きをして、適当な大きさに切る。
- ④ ねぎを小口切りにする。
- ⑤ 材料を煮て、最後にみそを加える。

### 今月の目標



夏を元気に過ごしましょう



日	曜	保育園行事	主食	献立名
2	月		ごはん	鮭のクラッカー揚げ・キャベツひたし・枝豆・じゃがいものつや煮
3	火	同窓会	コーンライス	えびシューマイ・小松菜ひたし・わかめスープ
4	水	親子サークル お楽しみ会 (オムライス)	ごはん	豚肉の生姜焼き・そえ野菜・トマト・かぼちゃのみそ汁
5	木	交通安全指導	食パン	ツナ入りオムレツ・ほうれんそうひたし・鶏肉のトマト煮
6	金	一号認定児終業	ごはん	たらの照焼き・いんげんのごま和え・関東煮・冷凍りんご
7	土		食パン	食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー
10	火		ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・なすのケチャップ炒め・五目みそ汁
11	水		ごはん	ぶりの竜田揚げ・ひじきうま煮がんとどき添え
12	木		食パン	鮭のカレー揚げ・マヨネーズポテト・中華スープ
13	金		冷やしうどん	鶏肉の照り焼き・塩きゅうり・トマト
14	土			ランチパック・スライスチーズ・牛乳・みかんゼリー
16	月	身体計測	焼きそば	チキンナゲット・チンゲンサイ・黄桃缶
17	火		ゆかりごはん	メンチカツ・ブロッコリーひたし・じゃがいもの吉野煮
18	水		ごはん	豆腐のうま煮・かぼちゃフライ・即席漬・ミニパン缶
19	木	避難消火訓練	ごはん	鮭の塩焼き・小松菜のごま和え・トマト・冬瓜のみそ汁
20	金		食パン	メープルフライドチキン・もやししょうゆ和え・コンソメスープ
21	土		食パン	食パン・ラフランスジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
23	月		ごはん	豚肉の味噌焼き・きゅうりの酢の物・切干大根含煮
24	火		ご飯	アジフライ・白菜ひたし・なめこのすまし汁
25	水	親子サークル	夏野菜カレー	甘酢和え・バナナ
26	木	一号認定始業 音楽リズム(ほし)	ごはん	和風えごまハンバーグ・いそ和え・卵のふわふわスープ
27	金	音楽リズム(つき)	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き・ほうれんそうナムル・れんこんのうま煮
28	土	午睡終了(AB)		食パン・りんごジャム・型抜きチーズ・牛乳・みかんゼリー
30	月		ごはん	千草焼き・きゅうりのみそ和え・厚揚げと野菜のあんからめ
31	火	夏祭り	食パン	ムニエル・大根サラダ・はるさめスープ