



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。
 気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこととこまめな水分補給を心がけましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント

★今月の目標★
 夏を元気に
 過ごしましょう

旬の食材をたっぷり食べよう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜

- きゅうり、なす
 …体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- トマト
 …βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ゴーヤ
 …ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノール的一种で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。8月の献立に取り入れているので、ご家庭でも食べてみてください。



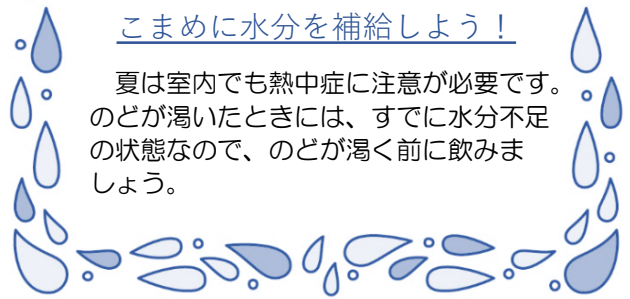
1日3回の食事をしっかりとろう！

夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなど、スパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。



こまめに水分を補給しよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に飲みましょう。



冷たい物の食べすぎ、 飲みすぎに注意しましょう！

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やし、様々なトラブルを招きます。

特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



<献立紹介> ゴーヤチャンプルー ～4人分～

(材料)

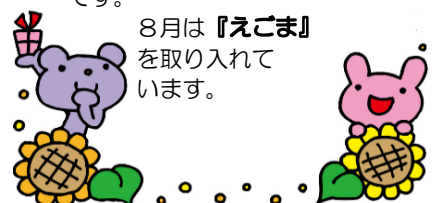
- ゴーヤ 1/4本
- キャベツ 1/8玉
- にんじん 1/4本
- 木綿豆腐 1/2丁
- 豚肉 100g
- 卵 2個
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 塩 少々
- 油 適量

(作り方)

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて、5mm幅の薄切りにする。さらに、塩もみして水にさらす。
- ② キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは千切り、木綿豆腐は2cm角にして水気をきる。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、①、②を加えてさらに炒める。
- ④ ③に調味料と溶き卵を加えて火を通す。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富士のおいしい食べ物』です。



8月は『えごま』を取り入れています。

8月のランチメニュー



食に興味をもってもらうため、今年度はAクラスの子どもたちが献立を考える取り組みをします。2か月に1回、テーマに添ったメインメニューをなかよしグループごとに話し合っ決めて決めます。

テーマは…(6月)あかいもの (8月)めん類 (10月)さつまいもを使ったもの (12月)温かいもの (2月)ごはんもの です。お楽しみに！！



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンの
お買い物にいきます。給食時に、その買ったパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	月		ミレービスケット	牛乳		ごはん	鮭のクラッカー揚げ かぶひたし 枝豆(以上児) かぼちゃのベーコン煮	ヨーグルト		お茶
2	火		パンキンせんべい	牛乳		ごはん	ゴーヤチャンプルー えびシューマイ コーン和え	すいか		お茶
3	水	親子サークル	こめせんべい	牛乳		すき焼き風ライス	蒸しかまぼこ スティックきゅうり わかめスープ	チョイス		牛乳
4	木	保育体験	エリーゼ(ミルク)	牛乳		ごはん	豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え トマト かぼちゃのみそ汁	和菓子(夏)		お茶
5	金		ポーロ	牛乳		しょうゆラーメン チキンナゲット そえ野菜 冷凍りんご (テーマ・・・めん類)	さくふわせんべい	こぶ柿	牛乳	
6	土		野菜ハイハイ	お茶			食パン みかんジャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
8	月	身体計測 交通安全指導	カルシウム塩せんべい	牛乳		ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き なすのケチャップ炒め 夏野菜みそ汁	フルーツポンチ		お茶
9	火	一号認定児終業 同窓会	マンナビスケット	牛乳		食パン	かつおフライ 和風ふきいも トマト 中華スープ	レモンマフィン		牛乳
10	水		おこげせんべい	牛乳		ごはん	豆腐のうま煮 ポイルウインナー 切干大根のケチャップ炒め ミニパン缶	カリボテ		豆乳飲料
12	金		野菜家族	牛乳		カレーライス	キャベツひたし パイン缶	ラングリー(バニラ)		牛乳
13	土		おこさませんべい	お茶			食パン ブルーベリージャム 切れてるかまぼこ 牛乳 ももゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
15	月		にんじんせんべい	牛乳			冷やしうどん 鶏肉の照り焼き 即席漬 白桃缶	カルシウム塩せんべい		お茶
16	火		かぼちゃポーロ	牛乳			焼きそば ちくわの照り煮 テンゲンサイ りんご缶	たべっ子おやさい		お茶
17	水		白い風船(ミルク)	牛乳		青菜ごはん	ウインナー入りオムレツ 塩きゅうり トマト 冬瓜のみそ汁	やわらかえびせんべい	おこげせんべい(とうもろこし)	充実野菜
18	木		鮎ぼうろ	牛乳		食パン	えごまハンバーグみかんソース ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ	豆乳アイス		お茶
19	金		かぼちゃクッキー	牛乳		ごはん	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え じゃがいものベーコン煮	ビスケットケーキ		牛乳
20	土		ハイハイ	お茶			食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー	りんごタルト		グレープジュース
22	月	保育体験	ぶくじゃが	牛乳		ごはん	豚肉のみそ焼き 野菜ソテー 高野豆腐含煮	おこめリング		牛乳
23	火		野菜ポーロ	牛乳		ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれんそうナムル れんこんの中華煮	Caせんべい(うま塩味)		ココアミルク
24	水	親子サークル	まがりせんべい	牛乳		夏野菜カレー	きゅうりの酢の物 パナナ	ブリッツ	野菜かりんとう	牛乳
25	木	親子サークル 音楽リズムABC(ほし)	ビスコ(ミルク)	牛乳		ごはん	えびフライ 白菜ひたし 厚揚げと野菜のあんからめ	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー 味付小魚	お茶
26	金	一号認定児始業 避難消火訓練 音楽リズムABC(つき)	クリケット	牛乳		食パン	メープルフライドチキン もやししょうゆ和え トマト カレー風味スープ	メロンクリームソーダ風ゼリー		お茶
27	土		野菜家族	お茶			食パン りんごジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 ももゼリー	プリンタルト		りんごジュース
29	月		ソースせんべい	牛乳		ごはん	魚フライ はりはり和え かぼちゃのツナコーン煮	いちごの麩のラスク		牛乳
30	火	体操教室ABC	まあるいクラッカー	牛乳		食パン	オムレツ ほうれんそうひたし 鶏肉と大豆のトマト煮	ぼたぼた焼		牛乳
31	水	午睡終了AB	ムーンライト	牛乳		ゆかりごはん	豚肉の塩だれ炒め キャベツのおかか和え なめこのみそ汁	古代米せんべい		牛乳