



夏は、気温の高い日が続き、体力が消耗しやすい季節です。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。夏をいきいきと過ごすために、家庭でも食事・睡眠など規則正しい生活リズムを保ち、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑い夏をのりきろう



食事で夏バテを予防しよう！

- 1日3回食事をバランスよく食べることで、暑さに負けない体づくりにつながります。
- ★朝食をしっかり食べましょう。
- ★1回の食事がごはんやパンなど主食だけにならないよう、肉や魚、卵、豆、野菜、乳製品など複数の食材を組み合わせましょう。
- ★旬の食材には、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれます。夏が旬のきゅうりやなす、トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、とうもろこしなど、料理に取り入れることで体調を整えましょう。



こまめに水分補給をしよう！

- 熱中症対策として、定期的に水分を摂ることは重要です。
- ★喉が渴いたと感じた時には、すでに体の水分が不足しています。喉が渴く前に、こまめに水分を摂りましょう。
- ★砂糖が入った甘い清涼飲料水などは、糖分を摂りすぎて食事が食べられず、夏バテにつながります。水や麦茶を飲むようにしましょう。
- ★汗をかいたら塩分やミネラルを補給するようにしましょう。

冷たい食べ物の摂りすぎに注意！

- 暑くなるとつい食べてしまう冷たい食べ物には注意が必要です。
- ★冷たいデザートや食べ過ぎや水分の摂りすぎには気をつけましょう。胃腸に負担がかかり、消化吸収の低下や、食欲低下につながります。

生活リズムを維持しよう！

- 一日のリズムを一定にし体調を整えましょう。
- ★早寝早起きをして、朝の光を浴びましょう。
- ★夜遅くまでテレビやスマホを見ないようにしましょう。



<献立紹介>

魚のカレー揚げ～4人分～

(材料)

- ・白身魚切り身 4切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 適量

(作り方)

- ① 白身魚に塩こしょうで下味をつける。
- ② ①の水気をキッチンペーパーでふきとる。
- ③ カレー粉と片栗粉を混ぜ合わせ、②にまぶす。
- ④ 180℃の油で揚げる。

香辛料は胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。



クエン酸で疲労回復！

お酢、レモン、梅干しなどの酸味は料理をさっぱりと食べやすくさせ、クエン酸が含まれているので疲労回復を助けてくれます。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。
8月は三重県の『盆汁』を提供します。

8月のランチメニュー

👑 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、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
1	金	保育体験 避難消火訓練	こめせんべい・牛乳	わかめ ごはん	鮭のソース焼き・もやししょうゆ和え・ひじきの炒め煮	マリー ビスケット	牛乳
2	土		お子様せんべい・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	ハッピー ターン	みかん ジュース
4	月	保育体験	ブルーベリー ジャムのパ ン・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・きゅうりナムル・麻婆なす	アンパンマン ソフトせんべ い	ジョア ブレーン
5	火	ショコラ観劇	かぼちゃクッ キー・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・ブロッコリーサラダ・鶏肉のトマト煮	ココアケーキ	牛乳
6	水	身体測定 (～8日)	水族館のなか またち・牛乳	夏野菜 カレー	大根サラダ・バナナ	アスパラガス ビスケット	牛乳
7	木	保育体験	ぼたぼた焼 き・牛乳	ごはん	かつおフライ・小松菜のごま和え・中華スープ	選べるおやつ	牛乳
8	金	一号認定児終業 交通安全指導	さくふわせん べい・牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き・ゆかり和え・高野豆腐の卵とじ	やわらか おかき	牛乳
9	土		野菜家族・牛 乳		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	ガトーショコ ラ	りんご ジュース
12	火		ビスコ・牛乳	ごはん	鶏肉の甘酢炒め・チンゲンサイひたし・きんぴらごぼう	星たべよ	牛乳
13	水		じゃこせんべい・お茶	ごはん	ハンバーグケチャップかけ・そえ野菜・コンソメスープ	野菜コンソメ リング	みかん ジュース
14	木		えだまめビス ケット・お茶	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・ブロッコリーひたし・なめこのみそ汁	ミレー ビスケット	グレープ ジュース
15	金		ソースせんべい・お茶	ごはん	ミートボール・塩きゅうり・コーンスープ	野菜せん	りんご ジュース
16	土		ハイハイン・ お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	ぱりんこ	グレープ ジュース
18	月		チーズス ティック・牛 乳	そばろ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き・はりはり和え・豆腐のみそ汁	コーンの おほしさま	牛乳
19	火		バナナクッ キー・牛乳	ごはん	千草焼き・コーン和え・トマト・盆汁	麩のラスク	牛乳
20	水		Caせんべい (うま塩 味)・牛乳	ごはん	魚のカレー揚げ・きゅうりの酢の物・冬瓜の吉野煮	ハッピー ターン	牛乳
21	木		ウエハース・ 牛乳	👑 食パン	鶏肉のマスタード焼き・ドレッシングサラダ・野菜スープ	たべっこおや さい	豆乳飲料
22	金		にんじんせん べい・牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き・水菜サラダ・じゃがいものそばろ煮	源氏パイ	牛乳
23	土		野菜ハイハイ ン・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	プリンタルト	みかん ジュース
25	月		選べる おやつ・牛乳	食パン (以上児のみ)	焼きそば・ちくわの照り煮・いそ和え	カルシウム 塩せんべい	牛乳
26	火	アッキー体操 (A) 一号認定児始業 保育体験	パンブキンせ んべい・牛乳	ゆかり ごはん	豚肉のごまだれ焼き・即席漬・豆腐のうま煮	おこめリング	牛乳
27	水	音楽リズム (ほし)	クラッカー・ 牛乳	ごはん	野菜シューマイ・キャベツのみそ和え・肉じゃが	蒸しパン	牛乳
28	木	保育体験 音楽リズム (つき)	白い風船・牛 乳	食パン	魚のケチャップチーズ焼き・ブロッコリーのごまだれ・豆乳スープ	ぷつくと コーン	牛乳
29	金	アッキー体操 (B)	マンナビス ケット・牛乳	ごはん	鶏肉のたつた揚げ・甘酢和え・かぼちゃのカレー炒め煮	ひとくちしょ うゆせんべい	牛乳
30	土		小魚家族・ お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	星たべよ	りんご ジュース