



2017年8月
五十川保育園



太陽の光がまばゆい季節となりました。厳しい残暑が続く、子ども達も食欲が低下してきているのではないのでしょうか？夏バテせず、暑い夏を乗り切る為には十分な睡眠と十分な栄養を摂る事が大切です。感染に対して抵抗力をつけ、体の調子を整えてくれる「ビタミンA」、欠乏すると食欲が減退し、疲労しやすくなる「ビタミンB群」を含む食事を心がけましょう。又、一日の力の源となる朝食は必ず摂るようにしましょう。



塩分の話

食塩はナトリウム (Na) と塩素 (Cl) でできています。このナトリウムは私たちの体にとって、なくてはならないミネラルであり、体内の水分量をいつも適切な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりしています。

◎摂りすぎに注意

ナトリウムは普通の食生活では不足する心配はありません。激しい運動で大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐をしたりすることで急激にナトリウムが失われたときは適切に補給する必要があります。しかし、日本の食文化では塩分が多い傾向にあり、毎日の食事の中では摂りすぎにならないよう心がける必要があります。



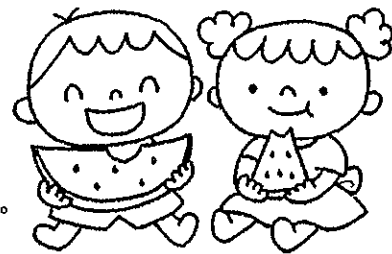
ナトリウムを摂りすぎると、喉の乾きやむくみなどの症状が出たり、血液量の増加や細胞の膨張で血管に圧力がかかり、血圧が上がったりします。また、塩分を摂りすぎている食生活を続けると、高血圧症や動脈硬化につながり、様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。

◎子どもの頃から薄味に

味覚が形成される子どもの頃には、食材そのもののおいしさを味わえるよう、うまみをきかせた薄味にしましょう。また、主食は白ごはんを基本に、ふりかけや味ごはんは控えめにしましょう。

減塩のポイント

- ★天然のだしをしっかりとって、旨味をいかして料理しましょう。
- ★みそ汁などの汁物は、具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- ★漬物や加工食品など目に見えない塩分量に注意しましょう。
- ★しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。
- ★めん類のスープは残すようにしましょう。
- ★ゆずやレモンなどのかんきつ類、ヨーグルトの酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、ねぎやしそなどの香味野菜を上手に利用しましょう。



日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	火	ミルクパン わかめスープ ウインナーのオムレット サラダ菜 ハワイアンサラダ	⊗ 白桃ゼリー	⊕ えびまるせん	御飯 煮魚 レタス 呉汁
2	水	麦御飯 ゆでいんげん 魚の香味焼き 夏野菜のカレースープ	⊗ 人参カップケーキ	⊕ キウイフルーツ	シーチキン御飯 エビフライ ミニトマト 野菜スープ
3	木	麦御飯 八宝菜 清汁	⊗ とうもろこし 梨	⊕ ぶどう	焼きピーマン パイナップル
4	金	麦御飯 ひじきの煮付 魚のマリネ 夏野菜のスープ	⊕ ツナとキャベツの チヂミ	⊕ パナナ	御飯 サラダ菜 鶏肉のさっぱり煮 かき玉汁
5	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ 野菜ジュース	⊕ ふわふわチップ	⊕ パイナップル	
7	月	麦御飯 味噌汁 豚肉の南部焼き レタス 切干大根と油揚げの卵とじ	⊗ オレンジゼリー クラッカー	⊕ キウイフルーツ	御飯 ミニトマト 魚の照り焼き かにスープ
8	火	麦御飯 そう麺の味噌汁 大豆の五目煮 切干大根の和え物	⊕ 南瓜の包み揚げ	⊕ 海藻せんべい	御飯 親子煮 清汁
9	水	ぶどうパン おくらのソテー 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	⊗ マーラーカオ	⊕ 梨	御飯 レタス 鶏のマリネ焼き ベーコンスープ
24	木	麦御飯 卵スープ 茄子のミートソース煮 レモン酢和え	⊗ ドーナツ	⊕ ぶどう	ジャージャー麺 バナナ
17	木	麦御飯 ミニトマト ツナと南瓜の落とし揚げ 具沢山味噌汁	⊗ マカロニの きな粉和え	⊕ チーズ	御飯 豆腐の味噌煮 きのこのかき玉汁
25	金	冷拌麺(リャンバンメン) バナナ オレンジジュース	⊕ ミルクスティック	⊕ ウエハース	
16	水	麦御飯 肉団子と野菜のスープ煮	アイスクリーム ウエハース	⊕ オレンジ	御飯 ピーフシチュー フレンチサラダ
28	月	茄子の胡麻味噌炒め			
行事	22日	誕生会			⊗ スキムミルク ⊕ 豆乳 ⊕ 牛乳
昼食		ウインナーカレー マセドアンサラダ ミニトマト 一口ゼリー			
3時		林檎ジュース オレンジケーキ			※10日 12日 14日 15日は特別メニューになります。