



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

ナトリウムは普段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。



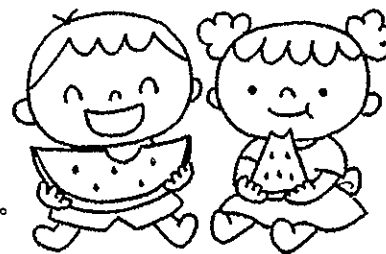
ナトリウムを摂りすぎると、喉の乾きやむくみなどの症状が出たり、血液量の増加や細胞の膨張で血管に圧力がかかり、血圧が上がったりします。また、塩分を摂りすぎている食生活を続けると、高血圧症や動脈硬化につながり、様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。

◎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歳未満児追加	延長
			10時	
1	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ 人参スティック マッシュポテト・わかめスープ	Ⓢ えびまるせん	
2	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・野菜スープ	Ⓢ キウイフルーツ	
3	木	初期：おかゆ・豆腐・人参・玉葱・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・わかめの清汁	Ⓢ ぶどう	
4	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚とひじきの和え物・オニオンスープ	Ⓢ バナナ	
5	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	Ⓢ バイン缶	
7	月	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮 玉葱の味噌汁	Ⓢ キウイフルーツ	
8	火	初期：おかゆ・人参・胡瓜・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮 そう麺の味噌汁	Ⓢ 海藻せんべい	
9	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・冬瓜・ピーマン 中期・後期：おかゆ・人参スティック 冬瓜の煮物 キャロットスープ	Ⓢ 梨	
24	木	初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋としらすの和え物・わかめスープ	Ⓢ ぶどう	
17	木 ・ 金	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・具沢山味噌汁	Ⓢ チーズ	
26	土	初期：そう麺のくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜そう麺・バナナ	Ⓢ ウエハース	
16	水 ・ 28 月	初期：おかゆ・人参・白菜・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏ひき肉と野菜の煮物・野菜スープ	Ⓢ オレンジ	
22日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・胡瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック・マッシュポテト・トマトスープ ※初期は毎日ペースト状になります。 ※10日 12日 14日 15日は特別メニューになります。				

Ⓢ牛乳