

# 給食だより

2018年7月  
五十川保育園

## 献立表

暑さも日に日に加わってまいりました。夏の暑さに負けない様、体力作りの為に食事をしっかり摂取しましょう。夏バテ防止の為に、太陽の日差しを沢山受けたビタミンカラーの旬の野菜（胡瓜・トマト・オクラ・とうもろこし）を積極的に摂り入れる事が大切です。また、この時期から真夏にかけては、一年で一番、食中毒が発生しやすいので、十分な注意が必要です。食中毒の菌は、熱に弱いのでよく加熱する事が大切です。そして加熱後はすぐに食べることを心がけ、残り物は放置せず、冷蔵庫で保管するようにしましょう。

### 子どもの「肥満」と「やせ」

近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものことから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

#### なぜ、太るのでしょ？

食事からとっているエネルギーが、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。

#### 無理なダイエットをすると...

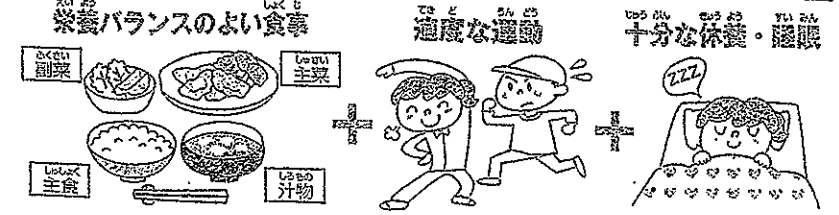
食事抜き  
〇〇だけダイエット  
食べたものを吐く  
など

#### 太りやすい習慣

- 食事** 揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ** スナック菓子や袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 運動** ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

#### 健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
2	月	麦御飯 ムニエル レタス オクラのスープ	アイスクリーム ウエハース	④ せんべい	④ パイン缶
3	火	麦御飯 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	⊖ 黒糖ゼリー バナナ	④ チーズ	④ ウエハース
4	水	麦御飯 清汁 豆乳ハンバーグ 人参のグラッセ グリーンアスパラとイカのサラダ	ラッシー レーズンスコーン	④ バナナ	④ ビスケット
5	木	ミルクパン 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	⊖ きょうだいかん	④ ぶどう	④ ヨーグルト うの花クッキー
6	金	麦御飯 野菜スープ 夏野菜のキーマカレー 南瓜とツナのサラダ	⊖枝豆(以上児) バナナ(未満児) クラッカー	④ メロン	④ ゼリー
7	土	7日人参パン 21日五目そうめん バナナ バナナ オレンジジュース オレンジジュース	④ ねじりん棒	④ 桃缶	
9	月	ぶどうパン ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	すいか ビスケット	④ ネーブル	④ バナナ
10	火	麦御飯 わかめスープ 揚げ魚のあんかけ	⊖ おからマフィン	④ チーズ	④ ぶどう
11	水	麦御飯 かきたま汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	⊖ きな粉パン	④ せんべい	④ オレンジ
12	木	麦御飯 レタス 魚のパン粉焼き 豆腐のクリームコーンスープ	⊖12日 ドーナツ 26日ネーブル フライドポテト	④ ウエハース	④ メロン
13	金	ごま御飯 サラダ菜 牛肉のつけ焼き 厚揚げと南瓜の味噌汁	⊖ フルーツミルクかん	④ ぶどう	④ ひじきあられ
14	土	シーフードスバゲティ バナナ ぶどうジュース	④ 丸ポーロ	④ キウイフルーツ	

行事 17日誕生会  
昼食 チキンライス 鶏のマーマレード焼き マカロニとハムのサラダ  
クリームコーンのかき玉スープ トマト 一口ゼリー  
3時 りんごジュース オレンジのケーキ

⊖ スキムミルク  
⊖ 豆乳  
④ 牛乳