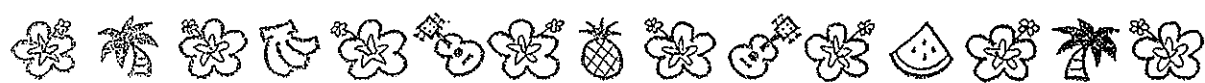




給食だより

2018年8月
五十川保育園



梅雨も明け、毎日暑い日が続く季節となりました。この時期は、夏バテなどにより体調を崩しやすい時期です。夏バテしない為のポイントは①水分補給を十分にします。②1日3食、色々なものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につける。③睡眠時間をしっかりととり、疲れをため込まない様にします。又、水分補給では、麦茶などの糖分のないものにしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げる原因になります。



上手な水分のとり方

○水分補給のポイント

- ①汗をかく前と後に！・・・子どもは寝ている間も新陳代謝を活発にしておき、汗をかきます。寝る前や起きてから、お風呂に入る前、入った後も水分補給をしましょう。のどが乾く前にこまめに水分補給をするのがコツです。
- ②一度に大量に飲まずにこまめに！・・・1度にたくさん水を飲むと、胃に負担がかかります。1回に飲む量は子ども用のコップ1杯程度までにしましょう。

○水分をとるための食べもの、飲みもの

- ・ **夏野菜** きゅうり・トマト・なす・冬瓜など夏の旬の野菜は、水分が多いので栄養をとるだけでなく、水分補給にもなります。
- ・ **果物** 水分が多く、生のまま食べることで、ビタミンやミネラルを効果的にとり込みます。(すいか・ぶどう・なしなど)
- ・ **汁物** 食事のみそ汁やスープを食べるのも水分補給になります。
- ・ **お茶、水** おなかを冷やしてしまうことがあるので、冷えすぎているかを確認してから飲みましょう。
- ・ **ジュース** ジュースの糖分でおなかがいっぱいになり、ごはんが食べられなくなるので、できるだけ控えましょう。



献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	水	麦御飯 一口がんものカレー風味煮 ベーコンスープ	⊕ オレンジゼリー クラッカー	⊕ キウイフルーツ	⊕ 源氏パイ
2	木	麦御飯 八宝菜 清汁	⊕ 梨 とうもろこし	⊕ ぶどう	⊕ ゼリー
3	金	麦御飯 牛肉とごぼうの味噌マヨ炒め コーンと冬瓜のミルクスープ	⊕ 人参カップケーキ	⊕ バナナ	⊕ オレンジ
4	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ 野菜ジュース	⊕かりんとう	⊕パイン缶	
6	月	麦御飯 味噌汁 豚肉の南部焼き レタス ラタトゥユ	⊕ チーズ入り ホットケーキ	⊕ キウイフルーツ	⊕ 桃缶
7	火	麦御飯 大豆と豚肉の黒酢煮 中華スープ	⊕ 南瓜の包み揚げ	⊕ ウエハース	⊕ ごぼうせんべい
8	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	⊕ 白桃ゼリー	⊕ 梨	⊕ バナナ
9	木	ミルクパン 肉団子と野菜のスープ煮 かにサラダ	 すいか 畑のクッキー	⊕ チーズ	⊕ 丸ボーロ
10	金	かぼちゃ御飯 清汁 魚のマリネ ひじきの煮付	⊕ 小倉蒸しパン	⊕ ぶどう	⊕ うの花クッキー
25	土	リャンバンメン バナナ ぶどうジュース	⊕ひじきスティック	⊕ 桃缶	
17	金	ロールパン レモン酢和え 夏野菜のスープ	⊕ マカロニの きな粉和え	⊕ せんべい	⊕ 梨
27	月	茄子のミートソース煮			
16	木	16日 28日 麦御飯 レタス 麦御飯 コロッケ ツナと南瓜の落とし揚げ	アイスクリーム	⊕	⊕
28	火	トマト 清汁 具沢山味噌汁	ウエハース	⊕ チーズ	⊕ ねじりん棒
行事 21日誕生会				⊕ スキムミルク	
昼食 ウインナーカレー マセドアンサラダ				⊕ 豆乳	
レタス 一口ゼリー				⊕ 牛乳	
3時 りんごジュース 苺のケーキ				※13日 14日 15日は特別メニューになります。	