



給食だより

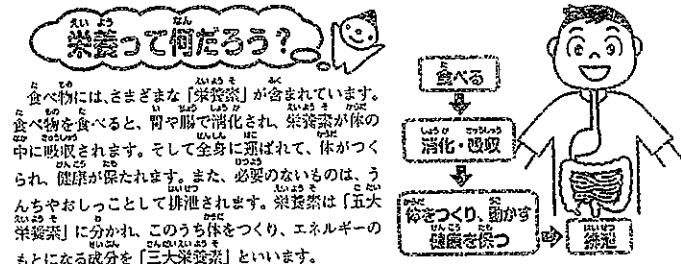
2019年8月
五十川保育園



梅雨も明け、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。夏バテをしない為のポイントは①水分補給を十分にすること。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、疲れをため込まないようにする。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るので飲みすぎに注意しましょう。



8月4日 栄養の日
公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を「イト」と「よん」の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、「国民の食・栄養の課題を解決するための運動」を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？



三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)		
たんぱく質 主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 魚介、肉、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品に多く含まれる。	脂質 主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	炭水化物 主にエネルギーのもとになる。 ごはん、パン、麺、そば、いも類に多く含まれる。
ビタミン 主に体の調子を整える。 大体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		ミネラル (無機質) 骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 大体に必要なミネラルは、現在16種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。

※日本人の食事摂取基準(2015年版)では、視覚・聴覚・心拍とを除く13種類の摂取基準が示されています。
私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせて食べる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまったり、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。

いろいろな食品から!

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	木	麦御飯 酢豚 きのこのかき玉汁	西瓜 牛乳かりんとう	④ パイン缶	④ 丸ボーロ
2	金	麦御飯 16日麦御飯 清汁 カレーシチュー トマト フレンチサラダ コロッケ	アイスクリーム ウエハース	④ チーズ	④ 源氏パイ
3	土	リャンバン麺 バナナ りんごジュース	④畑のスナック	④ 桃缶	
5	月	麦御飯 八宝菜 南瓜の豆乳みそスープ	④ 人参カップケーキ	④ オレンジ	④ ゼリー
6	火	麦御飯 かき玉汁 一口がんものカレー風味煮 小松菜としらすの胡麻和え	④ 梨 ミレービスケット	④ チーズ	④ オレンジ
7	水	麦御飯 清汁 魚のマリネ ひじきの煮付	④チーズ入り ホットケーキ	④ ウエハース	④ 梨
8	木	ミルクパン なすのミートソース煮 コンソメスープ	④ フルーツ ヨーグルト	④ バナナ	④ 野菜せんべい
9	金	しらすごはん 魚の香味焼き ゆでとうもろこし 豆腐の味噌汁	④ 小倉蒸しパン	④ ぶどう	ヨーグルト 英字ビスケット
10	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ オレンジジュース	④うの花クッキー	④せんべい	
	月	麦御飯 清汁 豚肉の生姜焼き・ソテー ラタトゥユ	④ ふわふわ 南瓜ケーキ	④ キウイフルーツ	④ ブランクッキー
	火	ロールパン サラダ菜 お魚ハンバーグ コーンと冬瓜のミルクスープ	④ きな粉寄せ	④ バナナ	④ 根昆布あられ
	水	麦御飯 みそ汁 高野豆腐のそぼろ煮 マセドアンサラダ	④ フライドポテト	④ 梨	④ ぶどう
行事		20日誕生会			④ スキムミルク
昼食		えびピラフ 鶏のマーメレード焼き レタス マカロニとハムのサラダ コーンスープ 一口ゼリー	④ 豆乳		
3時		ぶどうジュース 苺のケーキ	④ 牛乳		
※13日14日15日は特別メニューになります。					

