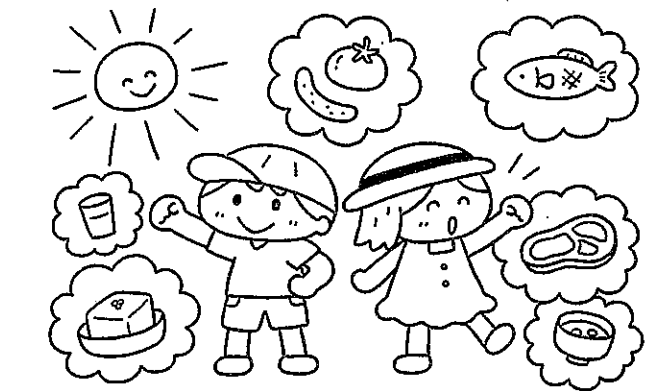


# 給食だより

2020年7月  
五十川保育園



暑さも日に日に加わってまいりました。しかし暑いからと、冷房の部屋に長時間いるのは体に良くありません。夏の暑さに負けないよう、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・南瓜・とうもろこし）を積極的に摂取しましょう。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して、加熱後はすぐに食べることを心がけましょう。



## 夏バテを予防しよう!

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

### 風味づけで食欲増進



食欲が落ちたときは、香りや辛み、酸味など、風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。料理のアレンジに活用してみてください。

### ビタミンB<sub>1</sub>で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB<sub>1</sub>。不足すると疲労がたまりやすくなります。エネルギーの消費が大きい夏は、ビタミンB<sub>1</sub>がとくに必要です。ウナギ、豚肉、大豆、玄米など、ビタミンB<sub>1</sub>の豊富な食材を積極的にとりましょう。アリシンを含むねぎやにんにくを合わせると、疲労回復効果がより高くなります。



## 献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
15	水	麦御飯 揚げ魚のあんかけ 豆腐とコロコロ野菜の清汁	☉ 米粉の甘納豆ケーキ	☉ オレンジ	☉ ミレービスケット
16	木	ロールパン 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 チーズ	☉ 野菜せんべい	☉ 紫芋チップ
17	金	麦御飯 サラダ菜 牛肉のつけ焼き 南瓜の味噌汁	☉ マカロニのきな粉和え	☉ ぶどう	☉ 桃缶
18	土	ジャージャー麺 バナナ オレンジジュース	☉クラッカー	☉ラスク	
20	月	しらす御飯 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 豚汁	☉ シリアルスコーン	☉ ごぼうせんべい	ヨーグルト クッキー
21	火	ミルクパン 豚カツ ゆでとうもろこし	☉	☉	☉
29	水	オクラのスープ	フルーツ豆乳羹	ウエハース	パイン缶
22	水	麦御飯 味噌汁 魚のチーズピカタ サラダ菜 冬瓜のそぼろ煮	☉ きょうだいかん	☉ バナナ	☉ オレンジ
30	木	麦御飯 夏野菜のキーマカレー 南瓜とツナのサラダ	アイスクリーム うの花クッキー	☉ キウイフルーツ	☉ ぶどう
31	金	麦御飯 ブイヤベース 小松菜の炒め物	☉ チーズボール	☉ メロン	☉ ゼリー
25	土	五目そうめん バナナ りんごジュース	☉牛乳かりんとう	☉もも缶	
27	月	麦御飯 レタス ムニエル ミネストローネスープ	☉ バナナ 海藻せんべい	☉ チーズ	☉ えびまるせん
28	火	麦御飯 かき玉汁 大豆の五目煮 切干し大根の和え物	☉ きな粉パン	☉ パイン缶	☉ ねじりん棒
行事 21日		誕生会			☉ スキムミルク
昼食		チキンライス 鶏のマーマレード焼き トマト 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		一口ゼリー	☉ 豆乳 ☉ 牛乳
3時		野菜ジュース オレンジのケーキ			