



8月給食だより

輝保育園

厳しい暑さが続いていますね。暑い夏をのりきる秘訣は「よく食べ」、「よく遊び」、「よく寝る」ことです。体のリズムを整えて、お友達と一緒に楽しく過ごしましょう。



夏の体と飲み物



暑い夏には子供は全身汗びしょりになることもありますし、寝苦しい夜、一晩で大量の水分が汗として失われます。

そこで水分の補給が必須となります。水分を補給する際には、砂糖を摂りすぎないように注意しましょう。

涼飲料水には、予想外に多くの砂糖が含まれています。

糖分の体内での処理にはビタミン B1 が大量に消費されます。

ビタミン B1 が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。

暑い、汗をかく、喉が渇く、疲れた、といて、甘い飲み物を飲み過ぎると、かえって疲れを引き起こすことになりかねません。

水分補給には麦茶か番茶などが望ましいでしょう。



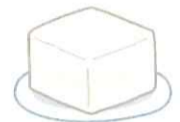
暑い時の夏バテ防止の食事

夏バテというのはビタミンやタンパク質の不足がもたらすものです。

ビタミン・タンパク質の多い野菜を食べるとするのは夏バテ防止につながります。

タンパク質・ビタミンの多い食材

タンパク質が多く含まれている野菜の代表格といえばやっぱり豆類です。その中でも豆腐はさっぱりと食べやすいため、夏にお勧めです。



ビタミンが豊富に含まれている野菜といえば、トマトです。トマトは夏の野菜の代表格。そのまま食べても調理して食べても美味しいです。



肉類では、豚肉がお勧めです。夏バテ防止に重要とされているビタミン B1 は牛肉のなんと10倍も含まれています。



8月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日 (水)	02日 (木)	03日 (金)	04日 (土)	
昼		鮭の塩焼き 五色和え 味噌汁	鶏のマニッシュ焼き マセドアンサラダ コーンスープ	肉じゃが 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁	チキンカレー バナナ	
間		麦茶 やきそば	スキム牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 豆腐チーズパン	牛乳 お菓子	
	06日 (月)	07日 (火)	08日 (水)	09日 (木)	10日 (金)	
昼	ポークビーンズ 大根サラダ 味噌汁	白身魚の磯辺揚げ フロッコリーの胡麻和え わかめスープ 梨	牛とじ丼 スパゲティサラダ 味噌汁	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	タンドリーチキン ごまマヨ和え ちゃんぽん味噌汁 パイン	
間	スキム牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 かりんとう	麦茶 フルーツヨーグルト おかし	スキム牛乳 ホットドッグ	牛乳 フルーツゼリー お菓子	
	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	
昼	ビーフカレー バナナ	ツナカレー バナナ	チキンカレー バナナ	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ かきたま汁	鯖の味噌煮 ごま和え すまし汁	ポークカレー バナナ
間	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 いちごマーブルケーキ	スキム牛乳 フルーツ盛り合わせ お菓子	牛乳 お菓子
	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	
昼	赤魚の煮魚 小松菜サラダ 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのみそナムル 中華スープ	親子丼 はりはり生酢 味噌汁 バナナ	ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ	豚肉のみそ炒め ゆかり和え すまし汁 オレンジ	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 五平餅	スキム牛乳 すいか お菓子	★お誕生日会★ 牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
昼	チーズオムレツ かみかみサラダ コンソメスープ	炒り豆腐 もりもりサラダ 味噌汁	夏野菜カレー ツナサラダ バナナ	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	魚のマヨネーズ焼き パンサンデー 味噌汁 梨	
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	麦茶 ミルクプリン お菓子	スキム牛乳 コロコロアメリカンドッグ	スキム牛乳 ラスク	スキム牛乳 お好み焼き	