

給食だより 8月号

平成30年7月31日

城南もなみ学園



太陽の光がまぶしい暑い夏がやってきました。子どもたちは汗をたくさんかきながら、夢中で遊んでいます。

蒸し暑い日が続き気温が上がると、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体の水分が失われたりして、熱中症になってしまう危険性があります。夏を楽しむためには、ご家庭でも水分補給と食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。



『暑さに負けない丈夫な体をつくるためには』



1日3回の食事をしっかりとろう！

特に朝ごはんは、一日の活動の源です。ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などがそろった食事にしましょう。



旬の野菜をたっぷり食べよう！

トマトやきゅうり、なす、ピーマンなど、夏の日差しを浴びて育った野菜には、この季節に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。色とりどりの野菜を食べ、元気な体をつくりましょう。



冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに注意！

冷たいものはかり飲んだり食べたりしていると、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。



こまめに水分を補給しよう！

夏は汗によって多くの水分が失われます。のどが渇いたと感じた時には脱水症状が始まっているので、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。水分補給には、水やお茶など、糖分を含まないものが適しています。ジュースや清涼飲料水は、糖分が多く含まれているので飲み過ぎないように注意しましょう。また、スポーツ飲料は、汗をかくと失われがちなミネラルを多く含んでいるので、汗を多くかいた時に利用するのも、よいでしょう。



睡眠をしっかりとろう！

暑い夏は、他の季節よりも疲れやすいです。ぐっすり眠ることで、日中の疲れをいやすことが出来ます。夜は、早めに布団に入る習慣をつけましょう。



一口メモ

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり入ることで、汗をかき習慣をつけましょう。汗をかくことは、新陳代謝が活発になり、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整えたりする働きがあります。

<献立紹介> 揚げ豆腐の野菜あんかけ～4人分

揚げ油	適宜	水	80cc
木綿豆腐	1丁	中華スープの素	小さじ1/2
でんぷん	大さじ2	砂糖	小さじ1弱
油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1.1/2
にんじん	1/4本	酢	小さじ1/2
ピーマン	1/2個	塩	小さじ1
干しいたけ	1/2枚	でんぷん	小さじ2
たまねぎ	1/2個	水	小さじ2

- 木綿豆腐は水切りし、でんぷんをまぶして揚げる。
 - にんじん、ピーマン、水で戻した干しいたけは千切り、たまねぎはうす切りにする。
 - 鍋に油をひき、②を炒め、水と中華スープの素を加えて煮る。
 - ③に④を加えて味を調べ、水で溶いたでんぷんで、とろみをつける。
 - ①を皿に盛り付け、④をかける。
- ※チンゲンサイ等の茹で野菜と一緒に盛り付けてもおいしいですよ！



今月の目標

夏を元気に過ごしましょう

※ 今月の献立 ※

◇毎月19日は食育の日です。今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。(8月は「なす」を取り入れています。)

日	曜	献立内容				午後のおやつ		
		3歳未満児 午前おやつ	3歳未満児 主食	副食	食	未満児	以上児	飲み物
1	水	マンナビスケット・牛乳		夏野菜カレー・福神漬・ドレッシングサラダ・ミニパン缶		まがりせんべい		牛乳
2	木	ポーロ・牛乳	ごはん	みそかつ・グリーンポテト・トマト・冬瓜の土佐煮		五穀ぼんせん		豆乳飲料
3	金	ソースせんべい・牛乳	ごはん	ムニエル・ブロッコリー・厚揚げと野菜のあんからめ・りんごシャーベット		フレンチトースト		お茶
4	土	野菜家族・牛乳		食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳		カステラ		グレープジュース
6	月	黒糖ふがし・牛乳		青菜ごはん・厚焼餅・ゆかり和え・具だくさんみそ汁・チェリー缶		古代米せんべい		牛乳
7	火	毎日果実・牛乳	ごはん	鮭のからあげ・ほうれんそうひたし・五目大豆旨煮		とうもろこし		ジャワ ストロベリー
8	水	ラングリー・お茶	食パン牛乳	鶏肉のトマトジュース煮・マカロニソテー・スティックきゅうり・バナナ		こめせんべい	ハッピーターン	牛乳
9	木	ライススナック・牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き・バインサラダ・枝豆・卵のふわふわスープ		コーンフレーク		ココアミルク
10	金	パンキンせんべい・牛乳	ごはん	たらの照焼き・ブロッコリーのごまだれ・関東煮・すいか		ヨーグルト		お茶
13	月	とんがりコーン・牛乳		バターロール・ブルーベリージャム・型抜きチーズ・牛乳・ゼリー		ドーナツ		りんごジュース
14	火	お子様せんべい・牛乳		食パン・みかんジャム・チーズかまぼこ・牛乳・ゼリー		マドレーヌ		グレープジュース
15	水	カルシウム塩飴・牛乳		クロワッサン・りんごジャム・スライスチーズ・牛乳・ゼリー		バームクーヘン		みかんジュース
16	木	野菜家族・牛乳		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー		ドーナツ		野菜ジュース
17	金	じゃこせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉のたつた揚げ・なすのケチャップ炒め・野菜スープ		フルーツポンチ		お茶
18	土	白い風船・牛乳		食パン・りんごジャム・チーズかまぼこ・牛乳		マドレーヌ		オレンジジュース
20	月	ぼたぼた焼・お茶	食パン牛乳	魚のホイル蒸し・きゅうりのみそ和え・トマト・かぼちゃのベーコン煮		カリポテ		ココアミルク
21	火	小魚家族・牛乳	ごはん	豚肉の甘酢炒め・ゆでキャベツ・高野豆腐の卵とじ・梨		かぼちゃのマフィン		野菜ジュース
22	水	エリーゼ・牛乳		すきやき風ライス・蒸しかまぼこ・コーンとえ・ほうれんそうとうす揚げのみそ汁		やわらか えびせんべい	こぶ柿	牛乳
23	木	ミルクせんべい・牛乳	ごはん	鮭の塩焼き・チンゲンサイひたし・トマト・じゃがいものそぼろ煮		マカロニのあべかわ		牛乳
24	金	おやさいせんべい・牛乳	ごはん	揚げ豆腐の野菜あんかけ・えびシューマイ・ごまつきまいも		冷凍みかん		お茶
25	土	野菜ポーロ・牛乳		バターロール・いちごジャム・棒チーズ・牛乳		ドーナツ		りんごジュース
27	月	ウエハース・牛乳	ごはん	魚フリッター・即席漬・ひじき旨煮がんともどき添え・ぶどう		クラッカー		ココアミルク
28	火	鮎ぼうろ・牛乳		冷やしうどん・鶏肉の照焼き・塩きゅうり・トマト		アス・ラガス ビスケット	野菜かりんとう	牛乳
29	水	お子様せんべい・牛乳		五目チャーハン・ほうれんそうナムル・レタススープ・チェリー缶		豆乳アイス		お茶
30	木	動物つ子の夢・牛乳	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き・甘酢和え・トマト・鮭のみそ汁		米粉蒸しパン		牛乳
31	金	こめぼんせん・牛乳	ごはん	豆腐のうま煮・揚げじゃがいも・キャベツのおかか和え		ブリッツ 味付小魚		牛乳