

8月 給食だより

子どもたちはたくさんの汗をかきながら元気いっぱいに過ごしています。汗などと一緒にビタミンやミネラルが体の外に出て行ってしまふ夏は食欲がなくなり、疲れやすくなります。また、暑い夜は眠れないので生活が不規則になりがちです。夏を元気に過ごすための食生活のポイントをまとめてみましたので、ご活用ください。

♪「バランスのよい食事」意識していますか？

暑くて食欲のない時は、そうめんなどの麺類(黄の食品)だけで食事を済ませがちです。働きにより分類した「赤・黄・緑」の3色の食品を意識してそろえましょう。また、食べ物の働きにも関心を持てるようになると、食べる事がより楽しく、食べる意欲にもつながります。

赤の食品(肉・魚・卵・大豆など)
からだをつくるものになる

黄の食品(ごはん・パン・麺など)
エネルギーになる

緑の食品(野菜・きのこ・果物など)
からだの調子を整える

♪食欲のないときは、「いつもとちょっと違った風味」をプラス

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、揚げ物の衣 + カレー粉
- 冷しゃぶ、冷やっこ、サラダ + 梅肉、すりごま、レモン、みそ
- 炒め物 + しょうが、にんにく、青しそ
- スープ、煮もの + ぐず粉、片栗粉でとろみをつけてひんやりと



♪「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう

生活リズムを整えて、しっかり3食を食べることが大切です。まずは早起きを心がけ、朝の光を浴びることを意識してみましょう。日中は元気に活動し、夜は眠りやすくなります。

♪「旬の野菜」を使いましょう。

ビタミンやミネラルの豊富な宮崎産野菜が出回ります。旬の野菜を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

♪「こまめに水分補給」を行いましょう。

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるため、こまめな水分補給が欠かせません。飲みものは麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。

砂糖の量はどのくらい? ●イオン飲料(スポーツドリンク)

その中の糖の割合 5~7%

500mlペットボトル 約12.5g→スティックシュガー 4本分(3g入り)

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
5月19日	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	ごはん 牛乳 チーズ
6月20日	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 カップヨーグルト ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい
9月21日	チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 冷やしそうめん	ごはん ヨーグルト
8月22日	魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 メロン クラッカー	ごはん 牛乳 ビスコ
7月7日	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え 海藻スープ	牛乳 プリン せんべい	ごはん 牛乳 バナナ
10月24日	サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 丸ボーロ
26日	魚のムニエル(レモンソース) ポテトサラダ おくらのすまし汁	お茶 ごまじゃこおにぎり	ごはん 牛乳 卵ボーロ
27日	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 すいか せんべい	ごはん ヨーグルト
28日	タンドリーチキン きゃべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 フルーツインゼリー	ごはん 牛乳 チーズ
1月29日	魚の磯辺揚げ ひじきとチーズのサラダ きのこのスープ	お茶 アイスクリーム クラッカー	ごはん 牛乳 せんべい
2月30日	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 メロントースト	ごはん 牛乳 コーンフレーク
3月17日	柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	ごはん 牛乳 ビスコ
3月31日			

23日(金)…誕生会
☆メニュー☆
枝豆と塩昆布のおにぎり
(未満児は塩昆布おにぎり)
チキンのオーロラ焼き
コロコロ野菜のチーズサラダ
レタス・ミニトマト
ウインナー
かきたまスープ
ミニゼリー
☆おやつ☆
牛乳・プッセ

7月は「フレンチトースト」に挑戦しました!バニラオイルの匂いにワクワク♪最後にグラニュー糖でキャラメリゼして、とっても美味しいおやつが出来ました!



じゃがいもを切る練習もしました! **デイキャンプ**に向けてお家でも沢山お手伝いしてもらってくださいね!



※ 献立は変更になることもあります。
※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。
☆9日がファミリー-day&一年生招待日の為7日と献立を入れ替えています。
☆市場の休みの関係で13日~16日までメニューを変更して提供します。尚、15日(木)は弁当の日になっています!