

平成 29 年 8月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	火	魚のうめ焼き 切干大根煮付、みそ汁	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	開口笑 牛乳
2	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 ごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	豆乳くずもち風 牛乳
3	木	トマト入りオムレツ、果物 野菜のソテー、コンソメスープ	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	アイスクャンディー クラッカー 牛乳
4 18	金	高野豆腐の卵とじ、果物 ごまあえ、みそ汁	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	メロンパン 牛乳
5 19	土	冷やし中華、果物 牛乳キャンディーチーズ	中華めん	ゼリー	ポップコーン ほうじ茶
7 21	月	ハンバーグ、みそ汁 ごまドレッシングサラダ	ごはん	あられ ほうじ茶	とうもろこし アイスマイルココア
8 22	火	魚のみそ照り焼き、みそ汁 じゃがいものそぼろ煮、果物	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ジャムサンド 牛乳
9 23	水	豆腐だんご、ピーナツ和え みそ汁、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	人参蒸しパン 牛乳
10 24	木	チンジャオロースー 千草あえ、みそ汁	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	クリームパン 牛乳
12 26	土	冷やし親子うどん、果物 牛乳キャンディーチーズ	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
14 28	月	八宝菜、しらす和え みそ汁、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	カステラ 牛乳
15 29	火	魚の竜田揚げ 伴三糸、みそ汁	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	ココア蒸パン 牛乳
16 30	水	豚肉の生姜焼、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	プリン 牛乳
17 31	木	煮魚、ジャーマンポテト みそ汁、果物	ごはん	クッキー ほうじ茶	チヂミ 牛乳
25	金	なすとチキンのカレー ツナサラダ、果物、ゆで卵	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ゼリー 牛乳

※ 14日、15日、16日は、お盆保育のため、3時のおやつはありません。

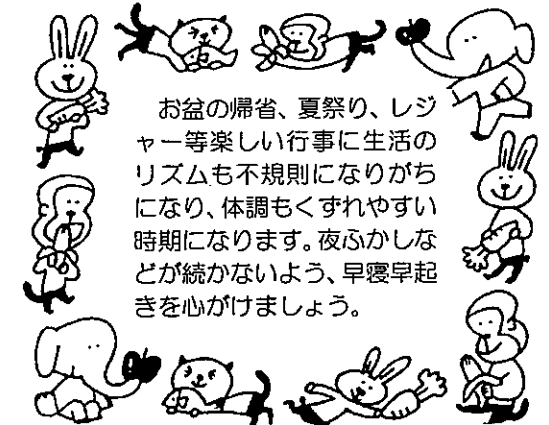
給食日数 26回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	8月の平均	519Kcal	20.8g	16.9g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	8月の平均	619Kcal	24.3g	18.5g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

夏の健康づくりは食生活から

早寝早起きで毎日元気！

太陽の光が、さんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。食欲がないからとあっさりしたものばかり食べていたり、偏った食べ方をしていると、夏バテからの熱中症を起こしやすくなります。ビタミンやたんぱく質を日常の食生活の中で積極的に取り入れましょう。



お盆の帰省、夏祭り、レジャー等楽しい行事に生活のリズムも不規則になりがちになり、体調もくずれやすい時期になります。夜ふかしなどが続かないよう、早寝早起きを心がけましょう。

食事のポイント

暑い夏は、食欲が減退しますが、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

ビタミン B₁を含む食材を！

夏はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB₁が不足しがちです。ビタミンB₁は疲労回復にも効果を発揮するので、食事からビタミンB₁を補給しましょう。ビタミンB₁が豊富な食材は、豚肉、レバー、うなぎ、豆類、ごまなどがあげられます。ニンニク、にら、ねぎ、玉ねぎは、アリシンと呼ばれる成分が含まれており、ビタミンB₁の吸収を助ける作用があります。また、アリシンには、胃腸の働きを促進する作用があることから、食欲不振を解消する効果があります。

毎日の食事で元気な心と体 カラフル夏野菜で体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、とうもろこし、カボチャなど。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体にやさしくておいしい食材を取り入れましょう。

食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉 → スパイスで食欲増進。
- ・しょうが → 少し加えるだけで独自の風味に。
- ・酢やレモンなどの酸味 → 後味がさっぱりして食べやすくなる。

