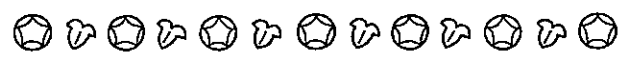


令和元年 7月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 22	月	焼肉、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	ヨーグルトスコーン 牛乳
2	火	はんぺんフライ、みそ汁 茄子のみそ炒め、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
3	水	スペイン風オムレツ、果物 野菜炒め、みそ汁	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	さつま芋の きな粉まぶし 牛乳
4 18	木	鶏肉のオニオン炒め、果物 じゃこのごま和え、みそ汁	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ココア蒸しパン 牛乳
5 19	金	ひじき入りハンバーグ 春雨の和えもの、みそ汁	ごはん	クッキー ほうじ茶	アイスクャンディー ウエハース
6 20	土	五目そうめん、果物 キャンディチーズ、牛乳	そうめん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
8 29	月	豆腐のチャンプルー、果物 ツナサラダ、みそ汁	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	カステラ、果物 牛乳
9 23	火	レバーの揚げ煮、みそ汁 わかめのいり卵和え	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	オレンジ蒸しパン 牛乳
10 24	水	タンドリーチキン、みそ汁 かみかみサラダ	ごはん	せんべい ほうじ茶	ヨーグルトゼリー 牛乳
11 25	木	煮魚、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ウエハース ほうじ茶	えだまめ ヨーグルト
12 26	金	チーズカレー、牛乳 キャベツサラダ、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	アイスクャンディー 揚げせんべい
13 27	土	冷やし中華、果物 キャンディチーズ、牛乳	中華めん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
16 30	火	白身魚のピカタ、果物 金平ごぼう、みそ汁	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	豆乳ババロア 牛乳
17 31	水	かに卵、納豆和え 果物、みそ汁	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	お好み焼き 牛乳

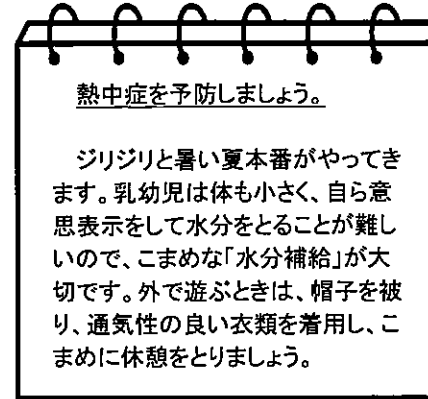


給食日数 26回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	7月の平均	503Kcal	20.1g	16.7g
	保育園基準	538Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	7月の平均	581Kcal	23.0g	17.8g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

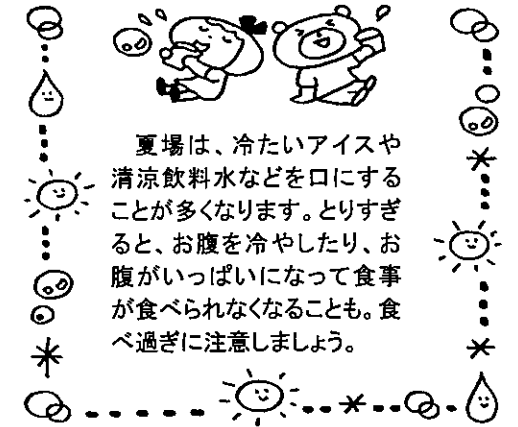
いわき市からのお知らせです。

空の青さが真夏の到来を告げています。



熱中症を予防しましょう。

ジリジリと暑い夏本番がやってきます。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、こまめな「水分補給」が大切です。外で遊ぶときは、帽子を被り、通気性の良い衣類を着用し、こまめに休憩をとりましょう。



夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にするが多くなります。とりすぎると、お腹を冷やしたり、お腹がいっぱいになって食事が食べられなくなることも。食べ過ぎに注意しましょう。

熱中症予防の食事

気温が高くなると、食が細くなって、栄養が偏りがちになります。特に不足しやすいのがビタミンB₁で汗をかくことによってさらに失われてしまいます。炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB₁がないと体は疲れる一方です。ビタミンB₁は豚肉や豆腐、納豆等の大豆製品に多く含まれていますので、上手に取り入れましょう。

また免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンC、疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれるクエン酸を取り入れることもおすすめします。ビタミンCは赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に、クエン酸は梅干し、レモン、酢などに含まれています。

★夏バテに効果的なレシピ★

レシピ紹介

納豆とオクラのネバネバ和え

【材料】(幼児1人分)

納豆 20g、オクラ 20g
大根 20g、かいわれだいこん 2g
しょうゆ 2g、レモン汁 1g

【作り方】

- ① オクラは小口切にし、大根はすりおろす。
- ② かいわれだいこんは2cm幅に切る。
- ③ ボウルに納豆、しょうゆを混ぜあわせる。
- ④ 器に、納豆、オクラ、だいこん、かいわれのをせ、レモン汁を回しかけて出来上がり！

食材ワンポイントメモ

- 納豆、オクラ : ネバネバ成分のムチンは免疫力アップに働きます。オクラには食物繊維が豊富で便秘改善にも。ビタミンCも含まれています。
- 大根 : 大根の酵素はすりおろすことで、吸収しやすくなります。疲れがちな胃腸を助ける働きがあります。