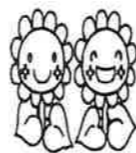




# 8月こんだてひょう



# 給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和5年 8月 愛児園湯田保育所

## 夏バテに気を付けよう


ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると栄養バランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大事です。生活も不規則になりがちですが、子供のペースを考えながら、体調管理を心掛け楽しく夏を乗り切りましょう。

## 夏バテを予防する食材

子供は体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本です。夏バテになる前にしっかりと栄養をとって対策しておくといでしょう。とくに、たんぱく質やビタミンB1やビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。


### 《おすすめの食材》

☆疲労回復に効く、ビタミンB1が豊富




豚肉 うなぎ

☆ビタミンCが豊富



トマト オクラ

☆たんぱく質やビタミンCが豊富



チーズ 枝豆

毎日、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。引き続き、食中毒予防、風邪予防、コロナ感染予防(手洗い・うがい)もしっかりとしていきましょう。暑い日がまだまだ続きますので水分補給も忘れずに。

12(土)・14(月)・15(火)・16(水)はお盆です。給食はありません

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1 22	火	牛乳 かし	とうもろこしごはん 肉じゃが みそ汁 1日そうめんうりごま酢あえ 22日梨酢あえ	しらす干し 牛こま切 厚揚げ 22日たこ	米 こんにやく じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり 大根 なす 小葱 とうもろこし 22日梨 1日そうめんうり	りんご かし	野菜類 22日種実類
2	水	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ チキンサラダ ズッキーニスープ	ちくわ 卵 ササミほぐし身	テーブルロール じゃが芋	青のり キャベツ 玉葱 きゅうり もやし ズッキーニ 人参	すいか かし	肉類
3 24	木	牛乳 オレンジ	ゆかりごはん ツナ入卵焼 里芋の煮物 おくら納豆あえ すまし汁	シーチキン 卵 納豆 豆腐	米 里芋 麩	ひじき きゅうり 人参 三つ葉 コーン(粒)	3日ゼリー かし 24日かぼちゃ ケーキ	野菜類
4	金	牛乳 かし	しろごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ みそ汁	鶏もも肉 水煮大豆 厚揚げ かにかまぼこ	米 里芋	ごぼう 人参 大根 きゅうり ひじき しめじ 小葱 ごま	オレンジジュース バナナ かし	魚介類
5 26	土	牛乳 かし	きつねうどん テンジャオロースー いそべポテト 果物	油揚げ 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン 青のり なす 水煮鞘 しょうが		
7 28	月	牛乳 昆布 かし	パン スパゲティサラダ かぼちゃスープ 7日魚コッククリーム焼き 28日魚香草焼き	シーチキン 卵 鮭 ベーコン	ミニ牛乳パン スパゲティ	玉葱 パセリ 人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ しいたけ	すいか かし	いも類
8 29	火	100%ジュース かし	わかめごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 キャベツの塩昆布あえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 ミートボール 白身魚すり身	米 こんにやく	人参 ごぼう 昆布 キャベツ 大根 しめじ 小葱	8日おからドーナツ 29日ぶどう かし	野菜類
9 30	水	牛乳 りんご	パン 魚アーモンド焼き わかめとコンのサラダ 9日スキムスープ 30日なす入麻婆豆腐	白身魚 9日ベーコン 30日豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン じゃが芋	わかめ きゅうり 人参 レタス コーン(粒) もやし	メロン かし 30日スルメ	野菜類
10	木	牛乳 かし	カレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 ししやも 豚こま切	米 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 トマト 甘夏(缶詰)	ヨーグルト バナナ かし	種実類 野菜類
17	木	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	まるまるダース マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 パセリ コーン(クリーム)	メロン かし	いも類
18	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 ごまあえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切 厚揚げ	米 こんにやく じゃが芋	人参 キャベツ きゅうり 大根 玉葱 ごぼう 小葱	オレンジジュース りんご かし	豆類
19	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し えび	スパゲティ じゃが芋	人参 キャベツ ほうれん草 しめじ ピーマン なす		豆類 野菜類
21	月	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク かぼちゃサラダ ビーンズスープ	豚肉(ひれ) 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 セロリ キャベツ しょうが	メロン 昆布 かし	魚介類
23	水	牛乳 チーズ かし	【食育の日】 そうめん 鶏肉マーマレード焼き 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	鶏もも肉 ロースハム 高野豆腐	そうめん	きゅうり しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ のり	かき氷 かし	いも類 野菜類
25	金	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き 香味あえ こんにやくと厚揚げの煮物 コーンスープ	白身魚 厚揚げ	まるまるダース じゃが芋 こんにやく	キャベツ もやし 人参 玉葱 きゅうり パセリ コーン(粒)	ヨーグルト りんご かし	野菜類 肉類
31	木	牛乳 かし	枝豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ビーナツあえ みそ汁	しらす干し 合挽肉 厚揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 なす 大根 キャベツ ほうれん草 小葱	梨 かし かえりちりめん	野菜類