

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	26	鶏からの甘酢あん 中華サラダ くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 高野豆腐 片栗粉 玉ねぎ なす ピーマン 人参 しいたけ ケチャップ 酢 はるさめ きゅうり ハム キャベツ ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	5 19	トマトツナスパゲティ きのこたまごの中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ トマト ツナ 玉ねぎ にんにく ちりめんじゃこ オリーブオイル しめじ え のきだけ しいたけ マロニー 土しょうが たまご 玉ねぎ 鶏挽肉 ごま油	ごまじゃこ ごはん (ねぎ ごま ちりめんじゃこ)	菓子 牛乳 小魚
火	27	エビフライ マカロニサラダ トマトのたまごスープ くだもの	おにぎり ごはん	エビ 小麦粉 たまご パン粉 油 マヨネーズ ケチャップ マカロニ キャベツ きゅうり ハム ドレッシング トマト レタス たまご	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	火	6 20	ゴーヤチャンプル かぼちゃの甘煮 そうめん汁 くだもの	おにぎり ごはん	ゴーヤ たまご 豚肉 豆腐 ごま油 かぼちゃ そうめん 人参 えのきだけ 干しいたけ かまぼこ ねぎ かつお 節	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
水	28	焼きビーフン 冬瓜のそぼろあんかけ くだもの	おにぎり ごはん	ビーフン 豚肉 玉ねぎ キャベツ ニラ むきエビ オイスターソース 冬瓜 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 干し しいたけ 厚揚げ	パン 牛乳	蒸し とうもろこし 牛乳	水	7 21	チーズミートなす ごまポテト わかめスープ くだもの	おにぎり ごはん	なす 合挽肉 玉ねぎ 人参 干しいた け ケチャップ チーズ パセリ じゃがいも ごま 砂糖 わかめ もや し えのきだけ ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
木	1 29	さかなのケチャップ煮 はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 ケチャップ ソース マロニー ハム キャベツ きゅ うり マヨネーズ 豆腐 玉ねぎ わかめ 油揚げ ねぎ じゃこ みそ	枝豆とコーン のピラフ (ベーコン 人 参 バター)	菓子 牛乳 するめ	木	8 22	ししゃものサクサク揚げ 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	ししゃも 片栗粉 小麦粉 ベーキング パウダー キャベツ わかめ ちりめ んじゃこ 人参 酢 しょう油 豆腐 わかめ 油揚げ 玉ねぎ みそ じゃこ	すいか	
金	2 16	牛丼 ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しらたき ごぼう 紅しょうが ねぎ キャベ ツ 青菜 ひじき かつお節	ヨーグルト	アイスクリーム	金	9 23	夏野菜カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ とうもろこし ルウ 福神漬 け キャベツ きゅうり ドレッシング	フルーツゼリー 牛乳 (オレンジジュース ゼラチン フルーツミックス 砂糖)	
土	3 17	パン 牛乳					土	10 24	パン 牛乳				
金	30	ちびっこ夏まつり たんじょう会	ハンバーガー カレースープ ポテトチップス くだもの				金		パン ハンバーグ レタス ケチャップ ソース マヨネーズ じゃがいも 油 マカロニ 玉ねぎ 人参 スッキーニ ベーコン カレー粉 コンソメ			すいかゼリー 牛乳	アイスクリーム

熱中症に気を付けて！！ 水分補給のポイントとは？

夏、熱中症を防ぐためにもこまめな水分補給はとても大切です。
1日に必要な水分量は体重1キログラムあたり幼児で100ml、体重15キログラムの子どもなら1500mlの水分が必要になります。大人は体重1キログラムあたり150mlの水分が必要です。

- ☆おやつにそえる飲み物は、牛乳・お茶・果汁などおやつにあわせて選びましょう。
- ☆食事中にお汁をそえて(→)☆ これも水分補給になります。
- ☆のどが潤いた時は、甘くない飲み物を選びましょう。
- ☆汗をたくさんかくとナトリウム(塩分)が不足します。
- ☆麦茶にほんの少し塩を入れてください。(園でも入れてますよ^^)
- ☆ジュースを飲むときにはコップに取り分けて飲みましょう。



果汁100%にちょっと注意!

市販に売られている濃縮還元ジュース。果汁の水分をとばして濃縮し、それをもとの濃度にもどし砂糖を加えたものです。果汁100%とはいえ酵素や熱に弱い栄養素は加熱殺菌によって失われ、食物繊維もほとんど含まれません。生のくだものとは別物の食品と理解したうえで飲みすぎに注意しましょう。

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷりふくまれています。
夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します(*^^*)

トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある

なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える

きゅうり

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみの改善が期待できる



オクラ

ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する

ゴーヤ

苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を促進させる

ピーマン

加熱しても壊れにくくビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える

枝豆

豆と野菜の両方の栄養をあわせもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的

今日は何の日? 8月31日【野菜の日】

夏野菜でもう一品(^^)~昆布あえ~

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩・しょう油・砂糖・みりんなどで煮つけて乾燥させたものです。うま味が詰まった塩昆布と夏野菜を使った1品を食卓にプラスしてみよう。塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜となじみやすいです。きゅうりやトマト、レンジでやわらかしたオクラやピーマンに混ぜてはいかがでしょう。アレンジで酢やごま油を入れるのもおすすめです。

食育クイズ

Q バイナップルは夏の旬の果物です。パイナップルの実はどこにできるでしょう?

- ① 木
- ② 土の中
- ③ 茎の先



A ③ 茎の先にできる
パイナップルは花全体がそのまま実になっていくため花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実をつけます。