

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	10 24	お好み焼き 夏野菜の豚汁 くだもの	おにぎり ごはん	豚挽肉 キャベツ むきエビ つきこ んにゃく 天かす お好み焼き粉 ソ ース キャベツ じゃがいも 豚肉 なす 豆腐 ねぎ みそ	すいか		月	3 17 31	トマトツナスパゲティ 牛肉スープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ トマト 玉ねぎ ツナ ちりめんじゃこ にんにく オリー ブオイル 牛肉 玉ねぎ レタス 人参 ねぎ コンソメ ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	25	冷麺 ちくわの磯辺揚げ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 たまご もやし きゅうり ハム トマト しょう油 ごま油 酢 ちくわ 青のり てんぷら粉 油	★えだまめ ごはん 〔枝豆 バター〕	菓子 牛乳 小魚	火	4 18	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 豚肉 豆腐 たまご ごま 油 かぼちゃ そうめん かまぼこ えのきだけ 干しいたけ ねぎ かつお節	★グレープゼリー 牛乳 〔グレープジュース 牛乳 生クリーム 砂糖〕	
水	12	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 にら むきエビ オイスターソース 冬瓜 鶏挽肉 干しエビ 玉ねぎ 人 参 干しいたけ 厚揚げ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	水	5 19	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 しいたけ クチャップ チーズ パ セリ じゃがいも ごま わかめ 豆腐 えのきだけ 玉ねぎ ごま油	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
木	27	さかなのフライ コーンサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 たまご 小麦粉 パン粉 油 マ ヨネーズ キャベツ とうもろこし ひじき きゅうり ドレッシング 豆 腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	木	6 20	さかなのみぞれ煮 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 大根 土しょうが し ょう油 わかめ キャベツ きゅう り かにかまぼこ 酢 豆腐 油揚 げ えのきだけ ねぎ みそ	★ごまじゃこ ごはん 〔ねぎ ごま ちりめんじゃこ〕	★蒸し とうもろこし 牛乳
金	28	ブルコギ丼 マカロニサラダ くだもの	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 バブリカ ピー マン もやし ニラ にんにく ごま マカロニ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ	園でとれた じゃがいもで ★青のりポテト	牛乳	金	7 21	夏野菜カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 かぼちゃ なす じゃがいも とうもろこし ルウ 福神漬 ケ ャベツ きゅうり ドレッシング	ヨーグルト	アイスクリーム
土	1 29	パン 牛乳 わくわく夏祭り					土	8 22	パン 牛乳				
水	26	たんじょう会 ハンバーガー カレースープ	ハンバーガー カレースープ	ポテトチップス くだもの					バーガーパン ハンバーグ レタス マヨネーズ しょう油 じゃがいも 油 塩 マカロニ 玉ねぎ スッキーニ ベーコン カレー粉			りんごのムース 牛乳	アイスクリーム

こまめに水分をとる

★は手作りおやつです



熱中症に気を付けて！ 水分補給のポイント??

今年も暑い夏がやってきました。遊びに夢中な子どもの熱中症を防ぐのはまわりの大人に役目です。
こまめな水分補給を心がけましょう。 1日に必要な水分量は体重1キログラムあたり100ml、体重15キログラムの子どもなら1500ml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。
- 食事にもお汁をそえて。水分だけでなく塩分の補給にもなります。
- ★のどが渇いたときには、甘くない飲み物を選びましょう。

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。食物繊維もほとんど含まれず、
生の果物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。

- ★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。
- ★汗をたくさんかくとナトリウム（塩分）が不足します。
園の麦茶にはほんの少しの「塩」を入れています。

参考資料 こどもの栄養他

<野菜の旬>



8月31日は「野菜の日」です。野菜にはもっとも栄養価が高くなる『旬』があります。
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含まれています。

トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。
種の周りのゼリー質にはうま味成分の
グルタミン酸がたっぷり。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCがたっぷり。
油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテン
の吸収がよくなります。

ゴーヤ

苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を
増進させます。

きゅうり

95%が水分ですが、カリウムや
ビタミンCをふくみ、疲労回復が
期待できます。生で食べるほか
炒め物にもむいています。

枝豆

豆と野菜の両方の栄養を合わせ
持つ。夏バテ防止、疲労回復に
効果的。



旬の食材 豚肉

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ
食材です。多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに
変換してくれます。ニラや玉ねぎなどに含まれるアリシンは
ビタミンB1の吸収率をアップさせるので、
一緒に食べると効果的です。

食育クイズ

Q 食べると体を冷やす野菜はどれかな？

- ① きゅうり ② なす ③ トマト

A 正解は「全部」

夏にとれる野菜には水分が多く、体を冷やす
効果があります。給食に、きゅうりやなす、トマトが
使われていないか探してみましょう。反対に体を
温める野菜もありますよ。