8月 食育だより

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。
冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう☆
室内にいても外出していても水分補給は欠かさずにとるようにし、熱中症や夏バテに気を付けて夏を乗り切りましょう♪

食事と生活習慣で夏バテ予防！

夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- ●たんぱく質（卵・肉・魚・大豆製品・牛乳）
- ●ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ●ビタミンC（野菜・果物）
- ●ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

夏野菜で体の中から涼しく♪

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、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、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪

紫外線にご用心！

夏は紫外線が多い季節です。強い紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用して下さい♪特にプールや海、山などに行くときは大人が見守り、直射日光に長時間あたらないように十分注意しましょう。また、夏の外遊びは体力を消耗するので、水分補給や適度な休息も大切です。

体の冷やしすぎに注意☆

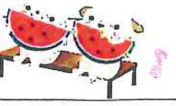
今年も暑い日が続いています！
夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいもののとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。
消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくします。
規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。

また、冷房の効いた家の中ばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！
ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪

ゆりかごWECせいせん保育園 献立表

8月の献立表		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1日（月）	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁（ごぼう、油揚げ）	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	ご飯，さつま芋 バター，砂糖 片栗粉，油	スケソウダラ，牛乳 玉子，鉄強化 チーズ，豚肉 味噌，油揚げ	ごぼう ほうれん草 レーズン，玉ねぎ，人参	乳 小麦 卵	牛乳 ビスケット レーズン
2日（火）	冷やし鶏ソーメン さつまいもの甘辛炒め オレンジ	牛乳 そぼろおにぎり	ごま油，ご飯 さつま芋，ソーメン 砂糖，片栗粉 油	ワカメ，牛乳 玉子，鶏肉 豚肉	オレンジ，キャベツ ほうれん草，人参 じゃこ，レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
3日（水）	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁（じゃが芋，油揚げ） りんご	牛乳 ジャムパン オレンジ	イチゴジャム，ごま油 じゃが芋，バター 砂糖，食パン 片栗粉，油	ツナフレーク缶 牛乳，鶏肉 味噌，油揚げ	オレンジ，トマト ブロッコリー，人参，大根 りんご，レーズン	乳 小麦	牛乳 ビスケット レーズン
4日（木）	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉 蒸しパン	ごま，ご飯，じゃが芋 砂糖，小麦粉 油	きな粉，牛乳 鶏肉，豆乳	オレンジ，きゅうり，玉ねぎ 人参，大根	乳 小麦	麦茶 チーズ レーズン
5日（金）	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁（豆腐，長ねぎ）	牛乳 さつまいもケーキ	ご飯，バター マヨネーズ，砂糖 小麦粉，油 さつまいも	カラスカレイ ヨーグルト，牛乳 豆腐，味噌	コーン，パセリ 寒天，玉ねぎ，人参 長ねぎ，白菜，じゃこ，レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
6日（土）	ソース焼そば アメリカンドッグ 焼きもろこし バナナ	牛乳 ウエハース	バター，ホットケーキ ミックス，砂糖 中華めん，油	ウインナー，牛乳 竹輪，豚肉 チーズ	あおさ粉 キャベツ，とうもろこし，バナナ 玉ねぎ，人参，レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 ボーロ レーズン
8日（月）	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	ご飯，じゃが芋 バター，砂糖 小麦粉，油	ツナフレーク缶 牛乳，豆腐 豚肉，チーズ	インゲン，オレンジ カットトマトパック 玉ねぎ，人参，レーズン	乳 小麦	麦茶 チーズ レーズン
9日（火）	鉄分強化ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁（焼ふ，長ねぎ） バナナ	牛乳 ポンデケージョ	ごま油，ご飯，じゃが芋，マヨネーズ，砂糖 春雨，小麦粉，焼ふ 片栗粉，油	チーズ，牛乳 鶏肉，鮭 豆乳，味噌	チンゲン菜，玉ねぎ，人参 長ねぎ，白菜，バナナ レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 せんべい レーズン
10日（水）	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ（さつま芋，しめじ） りんご	牛乳 きなこボーロ	スパゲティ，バター 砂糖，片栗粉 油，ご飯，さつま芋 ごま，ベーキングパウダー	牛乳，玉子 豚肉，きなこ	しめじ，なす，ピーマン 玉ねぎ，白菜，じゃこ レーズン、りんご	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
11日（木）	山の日						
12日（金）	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え，オレンジ 具だくさん汁（大根，小松菜，油揚げ）	牛乳 みるくくずもち 鉄カルシウムウエハース	ごま油，ごま，ご飯 マヨネーズ，砂糖，鉄 カルウエハース，片栗粉	きな粉，牛乳 玉子，鶏肉 味噌，油揚げ	かぼちゃ，きゅうり，玉ねぎ 小松菜，人参，大根 万能ねぎ，オレンジ レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 ビスケット レーズン
13日（土）	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁（玉子，ワカメ）	牛乳 ボーロ	ご飯，砂糖 小麦粉，油	おから，ワカメ 花かつお，牛乳 玉子，豚肉 油揚げ，チーズ	インゲン，小松菜 人参，赤ピーマン レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 チーズ レーズン
15日（月）	家庭保育協力日 （お弁当日）	牛乳 ウエハース				乳 小麦	牛乳 せんべい レーズン

ゆりかごWEC せいせん保育園 献立表

8月の献立表		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日(火)	家庭保育協力日 (お弁当日)	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 ボーロ レーズン
17日(水)	おべんとう日	牛乳 せんべい				乳 小麦	牛乳 ウエハース レーズン
18日(木)	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮，りんご みそ汁(じゃが芋，油揚げ)	牛乳 さつまいもケーキ	ご飯，ごま油 じゃが芋，さつま芋 砂糖，片栗粉 油	ツナフレーク缶 牛乳，鶏肉 味噌，油揚げ	トマト， ブロッコリー，人参，大根 りんご，レーズン	乳 小麦	牛乳 ウエハース レーズン
19日(金)	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁(豆腐，長ねぎ) ヨーグルト	牛乳 白くま風寒天	ご飯，バター マヨネーズ 砂糖，小麦粉 油	カラスカレイ ヨーグルト，牛乳 豆腐，味噌 茹小豆缶	コーン，パセリ，黄桃缶 寒天，玉ねぎ，人参 長ねぎ，白菜，じゃこ，レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
20日(土)	冷やし鶏ソーメン さつま芋の甘辛炒め オレンジ	牛乳 ビスケット	ごま油，ご飯 さつま芋，ソーメン 砂糖，片栗粉 油	ワカメ 牛乳 玉子 鶏肉，豚肉	オレンジ，キャベツ 人参，レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 ボーロ レーズン
22日(月)	ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	ご飯，じゃが芋 バター，砂糖 小麦粉，油	ツナフレーク缶 牛乳，豆腐 豚肉，チーズ	インゲン，オレンジ カットトマトパック 玉ねぎ，人参，レーズン	乳 小麦	麦茶 チーズ レーズン
23日(火)	(ランチBOX日) おにぎり 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのマヨ和え，バナナ 具だくさん汁(大根，小松菜，油揚げ)	牛乳 きなこボーロ	ごま，ごま油，ご飯 マヨネーズ，砂糖 鉄カルウエハース 片栗粉，ベーキングパウダー	きな粉，牛乳 玉子，鶏肉 味噌，油揚げ	かぼちゃ，きゅうり，玉ねぎ 小松菜，人参，大根 万能ねぎ，バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 ビスケット レーズン
24日(水)	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ(さつま芋，しめじ) りんご	牛乳 あおさ粉巻き 納豆	さつま芋，スパゲティ バター，砂糖 片栗粉，油	牛乳，花かつお 玉子 豚肉	しめじ，なす，ピーマン 玉ねぎ，白菜，じゃこ あおさ粉，りんご，レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
25日(木)	おたんじょう会 炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ(豆腐，玉子) 梨	牛乳 おたんじょう ケーキ	ごま油，バター パン粉，砂糖 小麦粉，油	ツナフレーク缶 牛乳，玉子 鶏肉，豆腐	かぼちゃ，キャベツ グリンピース，玉ねぎ レーズン，人参，梨	乳 小麦 卵	牛乳 ボーロ レーズン
26日(金)	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁(焼ふ，長ねぎ) バナナ	牛乳 ポンデケージョ	ごま油，ご飯 じゃが芋，マヨネーズ 砂糖，春雨，小麦粉 焼ふ，片栗粉，油	チーズ，牛乳 豚肉，鮭 豆乳，味噌	チンゲン菜，バナナ 玉ねぎ，人参，レーズン 長ねぎ，白菜	乳 小麦 卵	麦茶 チーズ レーズン
27日(土)	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから， すまし汁(玉子，ワカメ)	牛乳 せんべい	ご飯，砂糖 小麦粉，油	おから，ワカメ 花かつお，牛乳 玉子，豚肉 油揚げ	しめじ，パプリカ赤 小松菜，人参，レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 ウエハース レーズン
29日(月)	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁(ごぼう，油あげ)	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	ご飯，さつま芋 バター，砂糖 片栗粉，油	スケソウタラ 牛乳，玉子 鉄強化チーズ 豚肉，味噌 油揚げ	ごぼう，ほうれん草 レーズン，玉ねぎ，人参	乳 小麦 卵	牛乳 ビスケット レーズン
30日(火)	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	牛乳 さつまいもケーキ	ご飯，じゃが芋 砂糖，小麦粉 油	牛乳，鶏肉 豆乳	オレンジ，きゅうり 玉ねぎ，人参，大根 じゃこ，レーズン	乳 小麦	麦茶 じゃこ レーズン
31日(水)	タコさんライス 豚肉と夏野菜の中華玉子炒め すまし汁(キャベツ，ソーメン) 梨	牛乳 きなこボーロ	ごま油，ご飯 ソーメン，バター 砂糖，ごま	ウインナー 牛乳，きなこ 玉子，竹輪 豚肉	なす，キャベツ， パプリカ赤，ピーマン レーズン，玉ねぎ，梨	乳 小麦 卵	牛乳 ウエハース レーズン