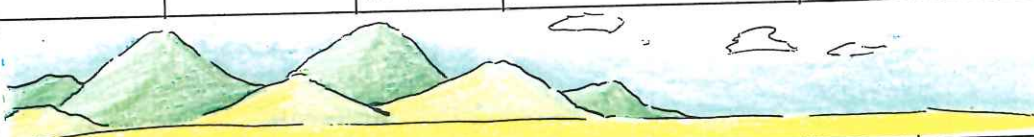




★ 8月の献立表

日	メニュー	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 (火)	カレーライス 大根とまぐりのサラダ オレニジ	牛乳 チーズスコーン	ごはん、じゃが芋 砂糖、油 バター、小麦粉	牛乳、鶏肉 豆乳、チーズ	レーズン、オレニジ、きゅうり、 玉ねぎ、人参、大根	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット	
2日 (水)	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 キャバツのサラダ みそ汁(さつま芋、ワカメ)	牛乳 白くま風寒天	ごはん、さつま芋 砂糖、油	牛乳、鶏肉 豆乳、豆腐 みそ、茗荷、小豆	レーズン、キャバツ、4ヶ葉菜 みか、玉ねぎ、ワカメ、寒天 玉ねぎ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
3日 (木)	<ラン4日0X日> (この3日にきり) 鶏肉のあかみそ焼き ポテトサラダ すまし汁(大根、ワカメ)	牛乳 きなこケーキ	ごはん、じゃが芋 砂糖、小麦粉 油	牛乳、きな粉 リッフル缶 花かま、鶏肉 豆乳、みそ	レーズン、パセリ、ワカメ、人参 大根	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ	
4日 (金)	金粉強化!ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜の信田煮 さくさくみそ汁(豚肉、菜の花、豆腐) バナナ	牛乳 かぼちゃパン	ごはん、バター、菜の花 砂糖、小麦粉 油	牛乳、豚肉 カラスカレイ みそ、油揚げ	レーズン、かぼちゃ、コーンバナナ ほうれん草、玉ねぎ、人参 白菜	牛乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ	
5日 (土)	ごはん チーズソテー マカロニサラダ みそ汁(豆腐、ワカメ)	牛乳 ウエハース ポーロ	ごはん、油 マカロニミックス マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉 豆腐	レーズン、玉ねぎ、人参 きゅうり、ワカメ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット	
7日 (月)	ハヤミライス お豆腐サラダ オレニジ	牛乳 ポテトケーキ	ごはん、じゃが芋 砂糖、小麦粉 片栗粉、油	牛乳、チーズ 豆腐、豚肉	レーズン、オレニジ、ほうれん草 カットトマト、パセリ、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン おせんべい	
8日 (火)	ごはん 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちのマヨ和え みそ汁(大根、長ねぎ)	牛乳 牛乳寒天	ごま、ごま油 ごはん、マヨネーズ 砂糖	牛乳、玉子 鶏肉、みそ	レーズン、かぼち、きゅうり パイナップル缶、寒天、玉ねぎ 人参、大根、長ねぎ、万能ねぎ	牛乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ	
9日 (水)	ごはん 且か茶の唐揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁(ごぼう、油揚げ) 白米缶	牛乳 さつまの黄金焼き	ごはん、さつま芋 バター、砂糖 小麦粉、油	牛乳、玉子 スリッパ缶 豚肉、みそ、油揚げ	レーズン、ごぼう、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白米缶	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ	
10日 (木)	炊き込みみそ汁ピラフ かぼちのフック スープ(キャバツ、ごぼう) オレニジ	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん、バター パン粉、砂糖 小麦粉、油	牛乳、豆乳 リッフル缶 豚肉	レーズン、オレニジ、かぼち キャバツ、グリコピース、ごぼう トマト、玉ねぎ、小松菜、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
11日 (金)	山の日							
12日 (土)	金粉強化!ふりかけごはん 豚肉のあかみそ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁(玉子、長ねぎ)	牛乳 ビスケット ポーロ	ごはん、砂糖 小麦粉、油	牛乳、花かま 玉子、豚肉、みそ 粉豆腐、油揚げ	レーズン、玉ねぎ、小松菜 人参、長ねぎ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース	
14日 (月)	家庭保育協力日 (お弁当日)	牛乳 ポーロ				牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
15日 (火)	家庭保育協力日 (お弁当日)	牛乳 ビスケット				牛乳 小麦	牛乳 レーズン おせんべい	



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 (水) 〈おバムとろ日〉	牛乳 ビスケット				牛乳 小麦	牛乳 ウエハース
17日 (木) カレーライス 大根とアスパラガスのサラダ 洋風レモン	牛乳 ウエハース ビスケット	ごはん・わかず 石臼米糖・油	牛乳・鶏肉	レズン・アスパラ・玉ねぎ 人参・大根・洋風レモン	牛乳 小麦	牛乳 レズン ポード
18日 (金) 金味強化!ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜の信田漬 具だくさん汁(豚足・花小・ ほうれん草) トマトソース	牛乳 おポチヤホン	ごはん・バター 花小・石臼米糖 小麦粉・油	カラスカレイ 牛乳・豚肉 おとろけソース	レズン・かぼち・コーン ほうれん草・ほうれん草 玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 小麦	牛乳 レズン チーズ
19日 (土) ごはん 鶏肉ののりかつおと菜 ポテトサラダ おまし汁(大根・わかめ)	牛乳 フルーツポンチ	ごはん・わかず 石臼米糖・小麦粉 油	かつお・わか 花かつお・鶏肉 おとろけソース	110ccリ粉・わかめ 人参・大根	牛乳 小麦	麦茶 レズン せんべい
21日 (月) ハヤシライス お豆腐サラダ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	ごはん・石臼米糖 油・小麦粉 バター	牛乳・豆乳 チーズ・豆腐 豚肉	レズン・オレンジ ほうれん草・トマト・人参 玉ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
22日 (火) ごはん 玉子と鶏肉の中巻揚げ わかずのマヨネーズ おまし汁(大根・長ねぎ)	牛乳 おかしあん	ごはん・ごま ごま油・マヨネーズ 石臼米糖	牛乳・玉子 鶏肉・おと	かぼち・ほうれん草・大根 玉ねぎ・人参・大根 長ねぎ・万能ねぎ レズン	牛乳 卵 小麦	牛乳 レズン ウエハース
23日 (水) ステーキのすき焼き 白菜の玉子サラダ みぞれスープ(マヨネーズ)	牛乳 ミニミニおにぎり	ごはん・ごま ごま油・マヨネーズ バター・石臼米糖 小麦粉・油	牛乳・玉子 鶏肉・おと	れんこん・ステーキ・ピーマン 玉ねぎ・白菜・レズン	牛乳 卵 小麦	牛乳 レズン せんべい
24日 (木) リトピロフ おポチヤコロッケ スープ(わかず・ほうれん草) 梨	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん・バター 110ccリ粉・石臼米糖 小麦粉・油	牛乳・豆乳 リトピロフ 豚肉	レズン・かぼち・ほうれん草 ほうれん草・ごぼう トマト・玉ねぎ・小松菜 人参・梨	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
25日 (金) ごはん 魚のりかつおマヨネーズ 鶏肉ののりかつお おまし汁(大根・わかめ) おまし汁	牛乳 コーン・パン	ごはん・わかず おとろけソース マヨネーズ・石臼米糖 醤油・小麦粉 大根・油	牛乳・鶏肉 魚・おと	レズン・コーン・110ccリ トマトソース・玉ねぎ 人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ポード
26日 (土) 金味強化!ふりかけごはん 豚肉のおかし揚げ 石臼米糖豆腐 おまし汁(玉子・長ねぎ)	牛乳 ビスケット ポード	ごはん・石臼米糖 油	牛乳・花かつお 玉子・豚肉 粉豆腐・おと 油あげ	レズン・ごぼう・玉ねぎ 小松菜・人参・長ねぎ	牛乳 卵 小麦	牛乳 レズン ウエハース
28日 (月) ごはん 卵と豚肉の唐揚げ 豚肉の玉子と菜 おまし汁(ごぼう・油あげ) 白菜と菜	牛乳 サウマイズの 黄金揚げ	ごはん・マヨネーズ バター・石臼米糖 小麦粉・油	牛乳・玉子 ステーキ 豚肉・おと 油あげ	レズン・ごぼう・玉ねぎ ほうれん草・人参・おかし	牛乳 卵 小麦	麦茶 レズン チーズ
29日 (火) カレーライス 大根とアスパラのサラダ オレンジ	牛乳 チーズスコーン	ごはん・わかず バター・石臼米糖 小麦粉・油	牛乳・鶏肉 豆乳	レズン・オレンジ・かぼち 玉ねぎ・人参・大根	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
30日 (水) *おたんじゆ会* おまし汁 大根の煮付け おまし汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 おたんじゆ ケーキ	ごはん・石臼米糖 小麦粉・油	牛乳・玉子 鶏肉・おと 油あげ	レズン・オレンジ・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ	牛乳 卵 小麦	牛乳 レズン ウエハース
31日 (木) おかしと人参の唐揚げ 鶏肉ののりかつお ポテトサラダ おまし汁(大根・わかめ)	牛乳 牛乳あん	ごはん・ごま ごま油 わかず・石臼米糖 油	牛乳・鶏肉 リトピロフ おと・油あげ	レズン・ほうれん草・玉ねぎ 人参・長ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ポード



# 8月食育だより

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続き、いよいよ夏本番ですね！この時期に注意したいのが熱中症です。外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をするように心がけましょう！お祭りや海・山にお出かけ等、夏は子ども達にとって楽しいイベントが盛りだくさんです。素敵な夏になりますように☆



## 今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です♪

### ☆金魚飯

岐阜県各務原市の鶺鴒地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鶺鴒地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。

炊き込みご飯の中の人参の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです♪



### ☆鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。

地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪



## 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と排出して、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♪

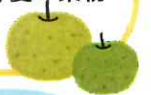


## 季節の果物：梨について

8月に旬の果物である「梨」が入ります♪

梨は1歳半ごろまでの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。

また、加熱がなくなってきた年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫して、夏の果物を楽しみましょう☆



## 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。

## 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 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)

### 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。

