

  8月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に 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 (木)	ごはん ゆで豚のさっぱりトマトだれ かぼちゃの煮物 みそ汁(なす、焼き麩)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 砂糖 油 バター 片栗粉 焼き麩 ゴマ油	牛乳 豆乳 豚肉 みそ	レーズン なす トマト たまねぎ キャベツ かぼちゃ いんげん	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
2日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん ささみの玉子とじ ポテトツナサラダ みそ汁(大根、油揚げ)	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子 ツナ缶	レーズン パセリ 人参 たまねぎ 大根 みかん缶 パイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
3日 (土)	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもろこし バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん 油 中華麺 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 ちくわ ウインナー	レーズン 人参 あおさ トウモロコシ キャベツ たまねぎ バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
5日 (月)	ごはん かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル オレンジ	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 バター ゴマ ゴマ油	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン ブロッコリー 人参 たまねぎ きゅうり かぼちゃ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
6日 (火)	ごはん カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁(豆腐、焼き麩) アップルゼリー	牛乳 きな粉 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 バター	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ 豆腐 カレイ	レーズン 人参 たまねぎ チンゲン菜 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
7日 (水)	鶏肉の和風スパゲッティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ(キャベツ、しめじ)	牛乳 ころころ おにぎり	スパゲッティ 油 片栗粉 三温糖 バター マヨネーズ ごはん	牛乳 鶏肉	レーズン しめじ 人参 たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
8日 (木)	ごはん 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁(チンゲン菜、ネギ)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ バター パン粉	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子 たら	レーズン ネギ 人参 トマト チンゲン菜 たまねぎ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
9日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 豚肉とかぼちゃのみそ炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁(ソウメン、焼き麩)	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 三温糖 ソウメン 焼き麩	牛乳 みそ チーズ 豚肉 ツナ缶	レーズン 人参 きゅうり かぼちゃ たまねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
10日 (土)	ごはん 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁(大根、わかめ) オレンジ	牛乳 ビスケット	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かつお節	レーズン 赤ピーマン 白菜 人参 たまねぎ 大根 わかめ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
12日 (月)	 山の日 の振替休日						
13日 (火)	家庭保育協力日 (おべんとう日)	牛乳 ミニパン				乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
14日 (水)	おべんとう日	牛乳 ウエハース				乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
15日 (木)	ナポリタン ポテトツナサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	牛乳 寒天フルーツ ポンチ	砂糖 油 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも バター	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ缶	ピーマン パセリ たまねぎ コーン きゅうり わかめ 白桃缶 みかん缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン



 	おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
		熱や力に 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 (金) さつまいものカレーライス お豆腐と野菜のごまあえ アップルゼリー	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま さつまいも	牛乳 豆乳 豆腐 鶏肉	レーズン かぼちゃ 白菜 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
17日 (土) ごはん 麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル みそ汁(わかめ、焼き麩) みかん缶	牛乳 ビスケット	ごはん 油 片栗粉 焼き麩 砂糖 ごま ゴマ油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン もやし ほうれん草 たまねぎ 生姜 わかめ みかん缶	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
19日 (月) ごはん かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル オレンジ	牛乳 チーズ スコーン	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉	レーズン ブロッコリー 人参 たまねぎ きゅうり かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
20日 (火) ★ランチBOXデー★ ごはん カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁(豆腐、焼き麩) アップルゼリー	牛乳 小松菜 ケーキ	ごはん 小麦粉 砂糖 油 焼き麩	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 豆腐 カレイ	レーズン 小松菜 人参 テンゲン菜 たまねぎ 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
21日 (水) 鶏肉の和風スパゲッティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ(キャベツ、しめじ)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ バター	牛乳 納豆 鶏肉	レーズン 焼きのり しめじ 人参 たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
22日 (木) ♡お誕生会♡ ひまわりライス 大根の煮物 みそ汁(たまねぎ、わかめ) オレンジ	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 砂糖	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン ネギ 人参 たまねぎ 大根 きゅうり わかめ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
23日 (金) ごはん 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁(テンゲン菜、ネギ)	牛乳 人参 蒸しパン	ごはん 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ パン粉 バター	牛乳 みそ 鶏肉 玉子 たら	レーズン 人参 ネギ トマト テンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
24日 (土) ごはん 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁(大根、わかめ) オレンジ	牛乳 ビスケット	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かつお節	レーズン 赤ピーマン 白菜 人参 たまねぎ 大根 わかめ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
26日 (月) 鉄分強化!ふりかけごはん 豚肉とかぼちゃのみそ炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁(ソーメン、焼き麩)	牛乳 ジャム スコーン	ごはん 小麦粉 砂糖 焼き麩 油 ソーメン バター	牛乳 豆乳 豚肉 みそ ツナ缶	レーズン 人参 たまねぎ きゅうり かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
27日 (火) カレーライス お豆腐と野菜のごまあえ アップルゼリー	牛乳 セサミ ポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 きな粉 豆乳 豆腐 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
28日 (水) ごはん 助宗タラの煮つけ 豚肉と春雨サラダ みそ汁(玉ねぎ、もやし) バナナ	牛乳 きな粉 クッキー	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 春雨 ゴマ油	牛乳 きな粉 豚肉 みそ たら	レーズン もやし 人参 たまねぎ きゅうり パナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
29日 (木) 金魚飯 鶏ちゃん焼き 白菜の玉子サラダ すまし汁(なす、えのき)	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 砂糖 マヨネーズ ゴマ油	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 人参 なら なす たまねぎ キャベツ えのき 生姜 みかん缶 白桃缶 バイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
30日 (金) 豚肉のごま豆乳うどん 切干大根の彩炒め 梨	牛乳 じゃこ おにぎり	油 片栗粉 さつまいも 砂糖 うどん ごま ゴマ油 ごはん	牛乳 しらす 豚肉 豆乳	レーズン 切干大根 黄ピーマン ピーマン 人参 たまねぎ なし	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
31日 (土) ごはん 豚肉と野菜のソテー キャベツのツナごまサラダ みそ汁(わかめ、油揚げ) パイン缶	牛乳 せんべい	ごはん 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ ツナ缶	レーズン 人参 テンゲン菜 たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース

8月食育だより

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね☆
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・塩分補給をして暑い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 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と補給

『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。



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沼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」は鶺鴒沼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♪

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。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わりがないか観察すると◎

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ください☆ 安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう！

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なります。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くて、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♪

