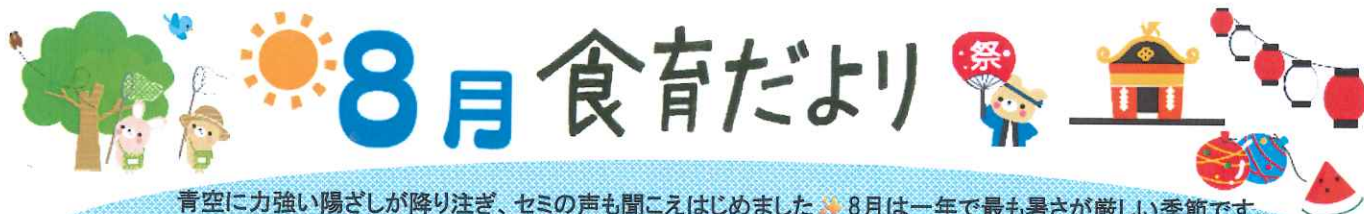


8月  の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨にな るもの	体の調子を整えるもの		
1日 (金)	ごはん 豆腐と豚肉の和風煮 玉子ともやしのおかか炒め みそ汁(なす、焼き麴)	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麴 油 片栗粉	牛乳 豚肉 きな粉 みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン もやし 人参 チンゲン菜 なす たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
2日 (土)	そばろ井 大根の煮物 みそ汁(豆腐、小松菜) アップルゼリー	牛乳 ビスケット	ごはん 油 片栗粉 三温糖	牛乳 豆腐 玉子 鶏肉 みそ	レーズン ねぎ 人参 大根 小松菜 きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
4日 (月)	夏野菜のカレーライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 鶏肉	レーズン 人参 なす たまねぎ 大根 きゅうり かぼちゃ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
5日 (火)	ごはん 白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(わかめ、豆腐) 黄桃缶	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 豆腐 タラ	レーズン 黄桃缶 ほうれん草 ねぎ 人参 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
6日 (水)	ごはん ふわふわ玉子の甘酢あんかけ もやしときゅうりのナムル スープ(人参、しめじ)	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン かぼちゃ もやし しめじ 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
7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(わかめ、はなふ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麴 ゴマ油	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ	レーズン 人参 ニンニク トマト たまねぎ キャベツ かぼちゃ わかめ いんげん	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
8日 (金)	油揚げと人参の混ぜご飯 鶏のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 アップルゼリー	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 ゴマ油 じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
9日 (土)	ナポリタン キャベツと玉子のサラダ スープ(豆腐、わかめ)	牛乳 ボーロ	油 三温糖 マヨネーズ バター スパゲッティ	牛乳 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン わかめ にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
11日 (月)							
12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 せんべい
13日 (水)	お弁当日	牛乳 ボーロ				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
14日 (木)	ごはん 豆腐と豚肉の和風煮 玉子とチンゲン菜のおかか炒め みそ汁(なす、焼き麴)	牛乳 きなこプリン	ごはん 三温糖 油 片栗粉 焼き麴	牛乳 豚肉 きなこ みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン チンゲン菜 にんじん なす たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
15日 (金)	ごはん チキンソテー 大根とコーンのマヨサラダ みそ汁(シメジ、玉子)	牛乳 ほうれん草ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 バター マヨネーズ 油	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン ほうれん草 シメジ トマト 大根 コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット



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 カニ・そば	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 (土)	ハヤシライス ツナマカロニサラダ バナナ	牛乳 せんべい	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ マカロニ	牛乳 豚肉 ツナ缶	レーズン バナナ 人参 トマト缶 たまねぎ コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
18日 (月)	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ みそ汁(焼き麴・豆腐)	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん じゃがいも マヨネーズ 油 小麦粉 焼き麴 バター 三温糖 スパゲティ	牛乳 豆腐 豚肉	レーズン たまねぎ コーン 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
19日 (火)	カレーライス もやしわかめのサラダ バナナ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 ヨーグルト	レーズン みかん缶 バナナ パイ缶 もやし 人参 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
20日 (水)	ごはん 鮭の磯辺焼き 切干大根煮 みそ汁(玉子、ほうれん草) オレンジ	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 玉子 鮭	レーズン 切干大根 ほうれん草 人参 かぼちゃ いんげん オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
21日 (木)	♡お誕生会♡ ひまわりライス 大根の煮物 みそ汁(豆腐、小松菜) アップルゼリー	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン ねぎ 人参 大根 小松菜 きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
22日 (金)	豚肉とごま豆乳うどん キャベツとコーン炒め 梨	牛乳 チーズスコーン	小麦粉 三温糖 油 片栗粉 さつまいも ごま うどん バター	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉	レーズン 人参 梨 たまねぎ コーン キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
23日 (土)	ごはん 鶏のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 ゴマ油 じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
25日 (月)	ごはん ふわふわ玉子の甘酢あんかけ もやしときゅうりのナムル スープ(人参、しめじ)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油	牛乳 きな粉 鶏肉 玉子	レーズン もやし しめじ パセリ 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
26日 (火)	★ランチBOXデー★ ごはん 助宗たらの煮つけ 豚肉とかぼちゃの炒め煮 みそ汁(チンゲン菜、なす) バナナ	牛乳 シュガー トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 みそ たら	レーズン ねぎ バナナ にんじん なす チンゲン菜 かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
27日 (水)	ごはん 鶏肉とさつまいものトマト煮 豆腐と白菜のサラダ スープ(大根、人参)	牛乳 豆乳フルーツ 寒天	ごはん 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 豆乳 豆腐 鶏肉	レーズン みかん缶 パイン缶 赤ピーマン 白菜 にんじん トマト缶 たまねぎ 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
28日 (木)	金魚飯(油揚げと人参の混ぜご飯) 鶏ちゃん焼き 大根とコーンのマヨサラダ すまし汁(しめじ、大根)	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ ゴマ油	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン しめじ 人参 にら たまねぎ 大根 コーン キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
29日 (金)	ごはん 豆腐と豚肉の和風煮 玉子ともやしのおかか炒め みそ汁(なす、焼き麴)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麴 さつまいも バター	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子 カツオ節	レーズン もやし にんじん なす チンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
30日 (土)	ナポリタン キャベツの玉子サラダ スープ(豆腐、わかめ)	牛乳 ボーロ	油 三温糖 マヨネーズ バター スパゲッティ	牛乳 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン わかめ 人参 ピーマン たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット





青空に力強い陽ざしが降り注ぎ、セミの声も聞こえはじめました。8月は一年で最も暑さが厳しい季節です。山や海にでかけたりお祭りに参加したりと、夏は子どもたちにとって楽しいイベントが盛りだくさん！夜更かしせずにしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない体力づくりを心がけ、夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

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。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わらないか観察すると◎

また、加熱が必要なくなっ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！



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

岐阜県各務原市の鵜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」は鵜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



水分補給で熱中症対策



熱中症は夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。気温が高い・湿度が高い・体が暑さに慣れていない時などに注意が必要です。

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれます。体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下けているため、こまめな水分補給が必要です。通気性の良い服を着せ、外出中には帽子をかぶるようにして暑さ対策をとりましょう！

《水分補給の注意点》

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水やお茶をゆっくりと飲む
(※汗のかきすぎ/体調不良時にはイオン飲料を検討する)
- ②飲み物は冷やしすぎない
- ③一度に大量に飲まない
- ④運動の前後にこまめに摂取する

乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を取ることが難しいため、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけることが重要です。

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つあります！

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。喉が渴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。

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。(暑さによってはスイッチを切らず寝苦しさの解消・体調を優先しましょう)



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。

体の冷やしすぎに注意！

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいもの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、下痢などを起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。

