

 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 (土)	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁(さつまいも、玉子)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 さつまいも 三温糖	牛乳 みそ 粉豆腐 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
3日 (月)	ごはん タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁(はなふ、ねぎ)	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麴 マカロニ マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉	レーズン ねぎ 人参 チンゲン菜 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
4日 (火)	ごはん 鮭の揚げ煮 豚肉と野菜の塩炒め すまし汁(なす、豆腐) アップルゼリー	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 ごま油 バター	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 鮭	レーズン 人参 なす たまねぎ 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
5日 (水)	親子丼 もやしと白菜のおかかマヨサラダ 具だくさん汁(大根、人参、なめこ)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン もやし 白菜 人参 なめこ たまねぎ 大根 グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
6日 (木)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのチリソース風 かぼちゃ煮 鶏汁(鶏肉、たまねぎ、わかめ) 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 バター	牛乳 豆乳 チーズ みそ 鶏肉 タラ	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ ズッキーニ しょうが かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
7日 (金)	ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもろこし オレンジ	牛乳 さつまいも 蒸しパン	小麦粉 三温糖 さつまいも 中華麺	牛乳 豆乳 豚肉 ウインナー	レーズン 人参 とうもろこし たまねぎ キャベツ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
8日 (土)	ごはん 豚肉とナスの炒め物 納豆と野菜和え みそ汁(玉子・じゃがいも)	牛乳 せんべい	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 みそ 玉子	レーズン 人参 なす たまねぎ こまつな	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
10日 (月)	ごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁(豚肉、たまねぎ、焼き麴) パイ缶缶	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 焼き麴 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	牛乳 チーズ 豚肉 高野豆腐 みそ タラ	レーズン 人参 たまねぎ 大根 インゲン バイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
11日 (火)							
12日 (水)	ハヤシライス ポテトサラダ 白桃缶	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麴 マヨネーズ 油 じゃがいも	牛乳 きなこ 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ コーン グリンピース 白桃缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
13日 (木)	お弁当日	牛乳 ウエハース				乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
14日 (金)	家庭保育協力日 (お弁当日)	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
15日 (土)	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁(さつまいも、玉子)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 さつまいも	牛乳 みそ 粉豆腐 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦 玉子	牛乳 レーズン せんべい



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		
17日 (月)	お弁当日	牛乳 ボーロ				乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
18日 (火)	豚肉のごま豆腐うどん キャベツとコーン炒め 梨	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 片栗粉 三温糖 うどん ごま じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 豆乳	レーズン 焼きのり 人参 たまねぎ コーン キャベツ 梨	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
19日 (水)	親子丼 もやしと白菜のおかかマヨサラダ 具だくさん汁 (大根、人参、なめこ)	牛乳 ほうれん草ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン ほうれん草 もやし 白菜 人参 なめこ たまねぎ 大根 グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
20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) パイン缶	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 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 せんべい
21日 (金)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 みそ 豚肉 ヨーグルト	レーズン 人参 コーン たまねぎ グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
22日 (土)	ごはん 豚肉となすの炒め物 納豆と野菜とえ みそ汁 (玉子、じゃがいも)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 みそ 玉子	レーズン 人参 なす たまねぎ 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
24日 (月)	ごはん 白糸タラの香草パン粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁 (豚肉、たまねぎ、焼き麴)	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 焼き麴 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ タラ	レーズン 人参 たまねぎ 大根 インゲン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
25日 (火)	夏野菜のカレーライス 玉子と白菜のごま炒め アップルゼリー	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油	牛乳 きな粉 豆乳 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 人参 なす たまねぎ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
26日 (水)	☆ランチBOXデー☆ 鉄分強化!ふりかけごはん 助産タラのねぎ味噌焼き 豚肉とじゃがいも煮 すまし汁 (もやし、わかめ) バナナ	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ タラ	レーズン かぼちゃ もやし バナナ ねぎ 人参 グリンピース わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
27日 (木)	金魚飯 (油揚げと人参の混ぜご飯) 鶏ちゃん焼き 大根とツナのサラダ すまし汁 (なす、さつまいも)	牛乳 きな粉 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油 さつまいも	牛乳 豆乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ缶	レーズン 人参 にら なす たまねぎ 大根 キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
28日 (金)	ごはん 豆腐と豚肉のおかか煮 玉子ときのこの甘辛炒め みそ汁 (ごぼう、ねぎ)	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油 さつまいも	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子 かつお節	レーズン じめじ ねぎ 人参 チンゲン菜 たまねぎ ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
29日 (土)	鶏丼 粉豆腐煮 みそ汁 (さつまいも、玉子)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 さつまいも 三温糖	牛乳 みそ 粉豆腐 鶏肉 玉子	レーズン しめじ ねぎ にんじん チンゲン菜 たまねぎ ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
31日 (月)	ごはん タンドリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁 (はなふ、ねぎ)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麴 マカロニ マヨネーズ バター	牛乳 みそ 鶏肉	レーズン ねぎ 人参 チンゲン菜 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン





8月 食育だより



8月に入り、いよいよ夏も本番を迎えました。米連日の猛暑で体力を消耗しやすいこの時期は、毎日の食事がとても大切です☆ ついつい冷たいものばかりに手が伸びがちな季節ですが、1日3回の食事をしっかりと、体の中からエネルギーを満たすことが、夏バテを防ぐ一番の近道！生活リズムを整え、夏の暑さに負けない強い体を作っていきましょう♪



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。大量に汗をかいた後は、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

エアコンを上手に使いましょう。寝室の温度を26～28℃、湿度を50～60%に保つことが理想的です。風が直接体に当たらないように風向きを調整し、できれば朝までつけっぱなしにするか、切タイマーを併用します。就寝中の発汗による脱水を防ぐため、寝る前と起床時にコップ1杯の水分を摂りましょう。

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。



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ろ土壌で栽培され、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♪

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、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しないで、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♪



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、普段と変わりがなければ観察すると◎

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！

