



給食だより

2024.7.31

鷹巣中央保育園



なかなかスッキリした天気にならない日々が続いていますが、子どもたちは元気に水遊びをしたり、園庭で虫探しをしたり元気にすごしています。畑の野菜も少しずつ収穫できるようになり、きゅうりやナスを給食室までもってきてくれます。これからが夏本番です。体調を崩さないように気を付けながらすごしていきたいと思えます。



食事と生活習慣で夏バテ予防！

「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

タンパク質、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。

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。

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ましょう。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしているため、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。

とうもろこしのおいしい季節になりました。

栄養価も高く、腹持ちもいいので主食はもちろんおやつにもおすすめです。

ぜひ、旬の味をご家庭でも家族で味わってほしいと思います。

トウモロコシに含まれる主な栄養素

炭水化物

エネルギーを生み出します

リノール酸

コレステロール値を下げると言われています

食物繊維

腸の動きを活発にします

オレイン酸

コレステロール値の上昇を抑制するとされています

ビタミンB1

疲労回復に役立ちます

ビタミンE

抗酸化作用が高くエイジングケア効果が期待できます



体の冷やし過ぎに注意

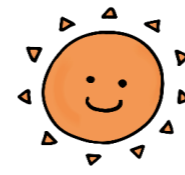
夏のお休みの際にはどうしても大人に合わせた生活リズムになって、冷房の効かせすぎや冷たいものとり過ぎて、体を冷やしてしまいがちです。消化吸収能力が未発達なところに冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増え、胃腸の動きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい食事や飲み物を取り入れるなど配慮しましょう。また、冷房の効いた家の中ばかりにいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です。ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう。



暑い夏を元気に過ごすポイント



連日、ジメジメした暑さが続いています。毎日使う「おしぼり」「コップ」「水筒」など高温多湿で袋の中で蒸れたり、水筒は油で汚れてたりと毎日の衛生管理がとても重要です。黒ずんでしまったおしぼりなどは定期的に交換しましょう。水筒やコップは消毒液に浸すなど適切な手入れをこまめにしましょう。



8がつ 予定献立表



月	火	水	木	金	土
			1 (未) ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・トマト ・スパゲッティサラダ ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	2 (未) ごはん ・夏野菜そぼろ丼 ・スティックきゅうり ・ヨーグルト ・かきたまスープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 レモンドーナツ	3 (未) ごはん ・親子煮 ・海苔佃煮 ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
5 (未) ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜のネバネバ和え ・南瓜の天ぷら ・なすのかきたま汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムサンド	6 (未) ごはん ・酢鶏 ・もやし中華和え ・ミニトマト ・春雨スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	7 (未) ごはん ・夏野菜カレー ・ゼリーボンチ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	8 (未) ごはん ・鮭の塩麴焼き ・野菜の納豆和え ・ミニトマト ・じゃが芋汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア末: ヤクルト せんべい・おにぎり	9 (未) ごはん ・マーボー豆腐 ・コーン焼売 ・トマト ・わかめサラダ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 おにぎり	10 (未) ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト
12 振替休日 	13 (未) ごはん ・親子丼 ・メロン ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	14 (未) ごはん ・豚丼 ・ヨーグルト ・キャベツの味噌汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	15 (未) ごはん ・そぼろ丼 ・フルーツゼリー ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	16 (未) ごはん ・焼肉丼 ・ヨーグルト ・わかめスープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	17 (未) ごはん ・すき焼き煮 ・海苔佃煮 ・ヨーグルト (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) バナナ せんべい
19 (未) ごはん ・サバのカレー焼き ・干草和え ・トマト ・かしわ汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ごまラスク	20 (未) ごはん ・鶏チリ ・春雨サラダ ・ミニトマト ・中華コーンスープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 とうもろこし	21 (未) ごはん ・キーマカレー ・すいか (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	22 (未) ごはん ・エビカツ ・ブロッコリーと卵のサラダ ・ミニトマト ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア末: ヤクルト せんべい・おにぎり	23 お誕生会 お弁当はいりません 箸・おしぼりを持ってきましょう	24 (未) ごはん ・肉団子スープ ・味海苔 ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
26 (未) ごはん ・焼鮭 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜のごま和え ・そうめん汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト	27 (未) ごはん ・豚肉の味噌漬け焼き ・トマト ・ブロッコリーのごま酢和え ・もやしのみそ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 おにぎり	28 (未) ごはん ・ポークカレー ・フルーチェ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	29 (未) ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・茹ブロッコリー・ミニトマト ・南瓜サラダ ・むらくも汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア末: ヤクルト せんべい・おにぎり	30 (未) ごはん ・豚丼 ・ラーメンサラダ ・すいか ・わかめスープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 焼き芋	31 (未) ごはん ・うどん汁 ・鮭フレーク ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい