

8月 食育だより

いよいよ本格的な夏がやってきました。暑さで体調を崩さないように十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。夏野菜には、水分、ビタミンが豊富に含まれています。旬の野菜を味わって体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

夏バテを予防するために

① バランスのいい食事をしっかりとる

主食・主菜・副菜をそろえる

栄養バランスのいい食事は、主食(ご飯、パン)、主菜(肉、魚や卵など)、副菜(野菜)がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段に良くなります。

朝食・昼食・補食・夕食を毎食必ず食べる

胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切です。欠食は、体力の低下につながります。食欲がないときは、少量でもいいので、欠かすことなく食べるようにしましょう。

ビタミンB群、ビタミンCを多くとる

エネルギー消費量が増える夏場は、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉、レバー、枝豆、ごまなどを意識して取り入れるのがおすすめです。

また、紫外線や暑さからくる体のストレスには、ビタミンCが効果的です。野菜や果物を、日ごろからこまめにとるようにしましょう。

② 水分補給をしっかりとる

水分補給はのどの渴きを感じる前に飲むことが望ましいとされています。しかし、一度にたくさん飲むと、胃腸に負担になるだけでなく、水分がお腹にたまり、食事にも影響します。運動する前後、お風呂の前後、寝る前、起床後など、タイミングや時間を決めて、少量をこまめに、一日を通した水分補給を心がけましょう。

③ 睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが、就寝時間です。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、子どもの心身の発育のためには良質な眠りを確保することが大切です。日中はしっかり体を動かし、夜は決まった時間に就寝し、たっぷり睡眠をとりましょう。

旬の食材

とうもろこし



とうもろこしは鮮度が落ちやすい野菜で、時間がたつと美味しさが減っていくと言われています。新鮮なとうもろこしを見分けるポイントとしては、皮が濃い緑色をしているか、ひげは濃い茶色で、ふさふさとしているかをみるのがいいでしょう。皮付きと皮なしがある場合は、鮮度の落ちにくい皮付きのものを選びましょう。ひげと粒の量は比例しているので、ふさふさなものほど粒が多いことを示しています。

レタス



β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウムなどが多く含まれています。

選び方は、葉にハリがあって、みずみずしく、軽いもののがいいでしょう。結球レタスは、巻きがふんわりしているものを選びましょう。

レタスは包丁で切ると切り口が茶色に変色し、苦味も出やすいので、手でちぎったほうが美味しく食べられます。

スイカ



スイカにはシトルリンと呼ばれる果汁から発見されたアミノ酸の一種が多く含まれており、むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的だといわれています。

果皮のツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。軽くたたいた時の音にハリがあり、弾むような澄んだ音がするもの、低い音が熟しているサインです。

冬瓜



冬瓜は冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字で「冬瓜」と書くようになったといわれています。丸いままであれば、冷暗所で長期保存でき、使いきれない場合は、皮をむき、使いやすいサイズにカットしてから冷凍しましょう。

ワタはスプーンでくりぬくと、取り除きやすいです。皮は薄くむくと煮崩れしにくくなります。

2023年8月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1	火	うのはな くつきー	ちやぶちえ まめとひじきのつなさらだ わかめすーぷ	とまとぺんね	まからに、けちやぶ、 とまとじゆーず、 たまねぎ、ういんなー	ふたにく だいず、ひよこまめ、つな ごま	にんじん、たけのこ、びーまん、きくらげ こーん、ひじき わかめ
2	水	ちーず	♪しいらのからあげ (①しいらのてりやき) やさしいためもの じゃがいものみそしる	おれんじ ほしのせんべい	しいら (①しいら) ふたにく みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、もやし、きやべつ にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
3	木	かりんとう	ろーるばん ちりこんかん かぼちゃとぶろっこりーのつなあえ	わらびもち	わらびもちこ、 さとう、きなこ	ろーるばん	たまねぎ、びーまん、ぼぶりか、にんにく、とまと かぼちゃ、ぶろっこりー、にんじん
4	金	とまと	◇すきやきふうにかつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	げんじばい	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ちくわふ	こんにやく、にんじん、ねぎ うめぼし れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
5	土		おべんとうもち				
7	月	ふわふわ ちつぷ	◇いさきのこうみやき いんげんのごまあえ さわにわん りんご	ゆでとうもろこし	いさき ちくわ ぶたみんち	こめ おりーぶおいる ごま	にんにく、しょうが、ぼせり いんげん、にんじん にんじん、ごぼう、しいたけ りんご
8	火	むらさきいも せんべい	♪てづくりちーずかつ (①ぶたにくのちーずやき) こーんさらだ もやしのすーぷ	かきごおり	ぶたにく、ちーず、たまご (①ぶたにく、ちーず)	こめ こむぎこ、ぼんこ いたりあんどれっしんぐ	れたす、きゅうり、にんじん、こーん もやし、たまねぎ、にんじん
9	水	よーぐると	ぺすかとーれ ぼてとさらだ きやべつのすーぷ	みれーびすけつと	いか、えび、あさり ろーずはむ	すばげつてい じゃがいも、まよねーず	たまねぎ、にんじん、とまと きゅうり、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
10	木		おべんとうもち				
11	金		やまのひ				
12	土		おべんとうもち				
14	月		おべんとうもち				
15	火		おべんとうもち				
16	水		おべんとうもち				
17	木	てつしお せんべい	ぎゅうどん ♪とうがんのくずに ごもくじる	かれーふうみ ぼてととーすと	しよくぼん、じゃがいも、 かれーこ、しお、 まよねーず	ぎゅうにく とりみんち ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほしいたけ とうがん にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
18	金	かぼちゃ ぼーろ	ばーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいとまとのすーぷ	よーぐると	とりにく ういんなー	こめ ちゅうのうそーず じゃがいも、まよねーず	ぼぶりか、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、 しょうが、りんご えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
19	土		おべんとうもち				
21	月	ちーず	なつやさいまーぼー わかめのなむる はるさめすーぷ	かぼちゃけーき	ほつとけーきみつくす、 かぼちゃ、ばたー、 さとう	こめ ごまあぶら はるさめ	なす、びーまん、にんじん、ねぎ、にんにく もやし、わかめ きゅうり
22	火	むらさきいも ちつぷ	◇♪すずきのおろしぼんずがけ かぼちゃとひじきのきんぴら とうふとしめじのみそしる	ぶどう ♪ひとくちおかき	①わしやあげ	こめ たりみんち ぶたにく、みそ	だいこん、こまつな かぼちゃ、ひじき しめじ、みつば
23	水	じゃこ	てづくりはんぱーぐ おれんじ いたりあんさらだ ぐだくさんすーぷ	かなつぺ	くらつかー、つな、 きゅうり、まよねーず、 ばいん、ぐりーむちーず	こめ かたくりこ いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん おれんじ れたす、きゅうり、とまと きやべつ、たまねぎ、にんじん、えのき
24	木	ほしの せんべい	しよくぼん とりにくのまとにこみ かいそうさらだ ばんぷきんすーぷ	めろん ♪きらずあげ	①さくつとあられ	こめ かたくりこ いたりあんどれっしんぐ	とまと、たまねぎ、にんにく れたす、きゅうり、かいそう かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぼせり
25	金	おれんじ	ゆかりごはん れいしやぶさらだ ごもくまめ なつやさいとわかめのみそしる	たまごふしょう ぷりん	ぶたにく だいず あぶらあげ、みそ	こめ かおりごまだれっしんぐ	ゆかり れたす、きゅうり にんじん、こんにやく、こんぶ、ほしいたけ なす、にんじん、とまと、わかめ
26	土		おべんとうもち				
28	月	さくつと あられ	◇とりにくとうやどうふのもの きゅうりとちくわのすのもの ぶたにくとじゃがいものみそしる	びすこ	とりにく、こうやどうふ ちくわ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、いんげん、ほしいたけ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
29	火	あかちゃん せんべい	うみのかれー ひじきのびたみんさらだ おれんじ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	こめ、じゃがいも、かれーるう わごまだれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん、ひじき おれんじ
30	水	よーぐると	♪いわしのかばやき (①からすがれいのおーぶんやき) ごぼうとしらたきのきんぴら とうふときのこのすましじる	わかめそうめん	そうめん、とりにく、 にんじん、たまねぎ、 わかめ、ねぎ、 ほしいたけ	こめ かたくりこ ごま	しょうが ごぼう、にんじん、しらたき にんじん、えのき、しめじ、だいこん、ねぎ、しいたけ
31	木	ばなな	やきそば てりやきにくだんご だいこんときくらげのちゅうかすーぷ	すいか かりんとう	ぶたにく にくだんご	ちゅうかめん、やきそばそーず かたくりこ	にんじん、たまねぎ、きやべつ だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ

誕生会

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名に ♪がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。