

きゅうしょくだより8月号



花輪さくら保育園

本格的な夏になりました。8月はお祭りやプールなどの楽しいイベントがたくさんあります。しかし、この時期は命に関わる『熱中症』が多発する時期でもあります。食事や水分補給の方法次第でも、熱中症になってしまう可能性があります。暑い夏を元気に過ごせるように、家族全員で熱中症予防に努めましょう。

夏こそみそ汁！



熱中症予防にみそ汁が良いということを聞いた事があるでしょうか。みそ汁には、水分に加えて塩分も含まれているため、暑い時期でも適切な体液バランスを保つのに役立ちます。また、みそや使用する具材によっては、汗で失われるミネラルなども補給でき、熱中症予防に効果的です。なかなか水分を摂りたがらないお子さんは、こういった食事からであれば水分を摂取することができるかもしれませんね。

熱中症対策をしたい...

みそ汁には、水分・塩分・ミネラルなど、汗で失われる成分が含まれています。朝ごはんでは摂取して、事前に対策をしておきましょう。今の時期は冷たいみそ汁もおすすめです。

冷房で体が冷える...

温かいものを摂ることで体温を上げます。みそには、体のエネルギーを作るために必要な栄養素である、ビタミンB1やタンパク質が含まれています。

食欲がない...

食欲がなくてあまり食べられない日でも、みそ汁なら1杯で多くの栄養素が摂れます。加える食材や加熱の加減次第でも、食べやすさが好みに調整できますね。

夏の肌トラブルが気になる...

みそを継続的に摂取すると、肌の水分量が上昇するという研究結果も発表されています。さらに、煮汁に溶出した水溶性の栄養素も、みそ汁なら無駄なく摂取できます。

ペットボトル症候群にご注意を！！

普段の水分補給のための飲み物は、何を利用していますか？先月のおたよりでも水分補給のポイントをお伝えしていますが、水分補給の基本は水かお茶(ノンカフェイン)です。スポーツドリンクやイオン飲料は、大量に汗をかいた場合に適量を利用しましょう。糖質を摂りすぎてしまうとビタミンB1が消費されて不足状態となり、糖質がエネルギーに変わることができずにエネルギー不足となります。そのため、だるさや疲労感が出るのです。これを「ペットボトル症候群」と言います。

未満児の主食

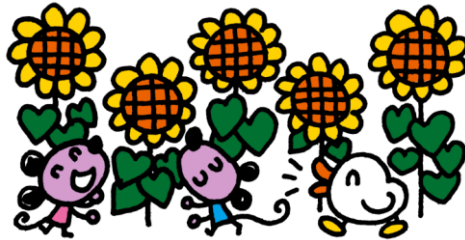
7日 冷やし中華 (0・1歳 うどん)

12日 おにぎり

28日 おにぎり



行事と献立



日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	金		さばのごまみそ焼き 鶏じゃが なめこのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	土		豚丼風 大学芋 大根と青梗菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	日				
4	月		厚焼き玉子 筑前煮 ピーマンとシラスのふりかけ キャベツのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
5	火		赤魚の西京焼き 鶏胸肉のサラダ ほうれん草のみそ汁 メロン ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
6	水		かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	木		ポークシューマイ 温野菜 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	金		ドライカレー カミカミサラダ 玉子スープ すいか ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
9	土		韓国風肉ごぼう ブロッコリーの和え物 じゃが芋のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
10	日				
11	月				
12	火		ささみのマヨフライ 大根の煮物 小松菜のみそ汁 ごはん	シャーベット	お茶 お菓子
13	水		豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 里芋のみそ汁 ごはん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
14	木		肉団子の甘酢あん ブロッコリーソテー なすのみそ汁 みかん缶 ごはん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
15	金		ポークチャップ 白菜とベーコンのサラダ ほうれん草のみそ汁 バナナ ごはん	ゼリー	お茶 お菓子
16	土		具だくさん汁 かぼちゃの天ぷら ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
17	日				
18	月		麻婆豆腐 れんこんサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	火		スパニッシュオムレツ もやしの炒め物 しらすふりかけ 豆腐となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	水		ひじき入りつくね焼き 中華風春雨 トマト かぼちゃのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	木		インゲンとウインナーのかき揚げ 五目きんぴら 白菜とえのきのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
22	金		ひき肉カレー チーズ入りコールドスロー フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
23	土		具だくさん汁 フライド人参 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
24	日				
25	月		豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 白菜とふのりのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
26	火		カレーピラフ エビフライ スティック野菜 わかめスープ スイカ	フルーツゼリー	果汁
27	水		ほっけのみりん焼き ビーフンソテー トマト なすと油揚げのみそ汁 ごはん	お茶 手作りおやつ	お茶 お菓子
28	木		焼肉風 パンプキンサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
29	金		赤魚のフライ ひじきサラダ 玉子のみそ汁 ごはん	シャーベット	お茶 お菓子
30	土		ビビンバ丼風 ジャーマンポテト かぶと椎茸のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
31	日				

※ 今月の手作りおやつ 5日 ごまチーズスティック 27日 パインケーキ ※