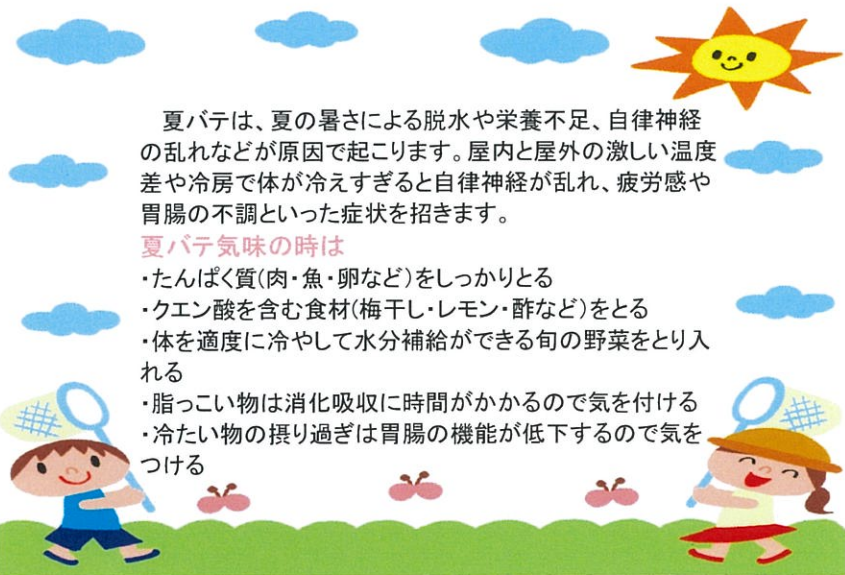




8月号

認定こども園 能生保育園
令和4年7月29日

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。夏バテをしないために、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心掛けましょう。また、冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。



夏バテは、夏の暑さによる脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。屋内と屋外の激しい温度差や冷房で体が冷えすぎると自律神経が乱れ、疲労感や胃腸の不調といった症状を招きます。

夏バテ気味の時は

- ・たんぱく質(肉・魚・卵など)をしっかり取る
- ・クエン酸を含む食材(梅干し・レモン・酢など)をとる
- ・体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜をとり入れる
- ・脂っこい物は消化吸収に時間がかかるので気を付ける
- ・冷たい物の摂り過ぎは胃腸の機能が低下するので気を付ける

**鮮度がポイント
栄養豊富なとうもろこし**

主成分は炭水化物ですが、たんぱく質、脂質をバランスよく含み、さらにビタミンB₁、ビタミンE、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしはすぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。

とうもろこしを選ぶときは、実が先までつまっていて、ふっくらつやのある物を選びましょう。皮がついている場合は皮の色が濃い緑色で、ひげが褐色の物を選びましょう。



8月の献立

月		火		水		木		金					
1		2		3		4		5	めんの日				
大豆の香り炒め 磯辺和え 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆牛乳/菓子 446kcal/1.1g		魚の米粉ムニエル ゆかり和え・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ミルクサンド 491kcal/1.5g		ゴーヤ入りかき揚げ 夏こくしょ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 478kcal/1.3g		鶏肉の夏野菜煮込み ブロッコリーの菜果サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/蒸しパン 522kcal/1.2g		冷やしうどん じゃがいもツナの炒め物 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/菓子 494kcal/2.4g					
8	おにぎりの日	9		10		11		12	パンの日				
魚のチーズ焼き 春雨の中華風サラダ 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆ミルク/菓子 457kcal/0.9g		具だくさんマーボー ごま和え 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ゆでとうもろこし 550kcal/1.0g		肉じゃが ナムル チーズ・果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆プリン 478kcal/1.2g		山の日		かぼちゃの豆乳スープ フレンチサラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/じゃがいももち 480kcal/1.9g					
15		16		17				18		19	ごはんの日		
希望保育		希望保育		高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 448kcal/1.2g		鶏肉のピカタ添え野菜 野菜とベーコンのスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 483kcal/1.5g		夏野菜ドライカレー 和風サラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ヨーグルト 453kcal/1.7g					
				22		23		24	誕生会	25		26	めんの日
				魚の西京焼き 梅肉和え・すまし汁 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆牛乳/菓子 461kcal/1.4g		レパールの唐揚げ甘辛だれ コールスローサラダ コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ピザトースト 519kcal/2.2g		三色丼 春雨の中華風スープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆アイス 493kcal/1.3g		肉豆腐 山海和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 457kcal/1.1g		冷やし中華 カレージャーマンポテト 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/マシュマロサンド 511kcal/2.1g	
29		30		31		(注)●:1~2歳児の午前のおやつ ◆:午後のおやつ kcal/g:3~5歳児のエネルギー/塩分 ※献立の上の欄に色がついている日は園から主食が出ますのでご飯はいりません ※おやつ欄に色がついている日は手作りおやつの日です							
厚揚げと野菜のうま煮 甘酢和え 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆ミルク/菓子 463kcal/1.1g		白身魚のカレー揚げ モロヘイヤの味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/きなこマカロニ 476kcal/1.1g		豚肉のパン粉焼き ワンタンスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/菓子 541kcal/1.3g									