

給食だより

発行日 平成28年 8月 1日 下田部保育園

ジメジメとした梅雨が明け、日中の気温もグンと上がり、いよいよ太陽が大活躍する夏が来ました。暑い日が続くと、どうしても食欲が下がり気味になるこの季節…。そんなときには無理をせず、水分を上手にとりながら過ごしましょう。そして、「夏野菜」も上手く食事に取り入れると良いですね。基本的には、水分を多く含み、体内に溜まった熱を放出してくれるという「夏野菜」ならではの利点も兼ね備えています。今年は残暑が長くなるとの予報も出ています。丈夫な体作りをしていきましょう！！

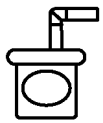
夏を元気に過ごすために・・・☆



朝ごはんをしっかりと食べましょう!!!

朝ごはんは、1日のエネルギーの素です。

元気に過ごすためにも、朝は早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

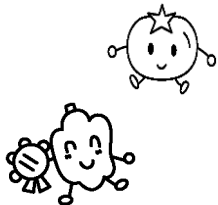


水分補給をしっかりとしましょう!!!

暑くなるこの時期、屋内にいても熱中症には注意が必要です。

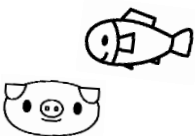
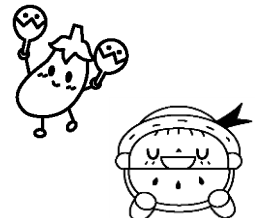
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

その際は、出来るだけお茶や水を飲み、ジュースなどは控えめにしましょう。



夏野菜をたくさん食べましょう!!!

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には体の調子をよくするビタミン類がたっぷり含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので色々な種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



タンパク質を十分に摂りましょう!!!

夏バテをしないためには、タンパク質を摂ることも大切です。肉・魚・卵・大豆製品などを積極的に食べるようにしましょう。



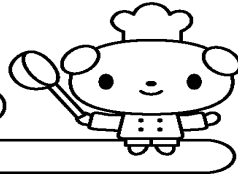
冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう!!!

気温が高くなってくると、ついつい冷たいものが恋しくなりますね。しかし、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、おなかが冷えたり食欲がなくなったりします。摂り過ぎには気をつけましょう。



8月

こんだて表



「豆腐の酢豚風」

豚肉で作る定番の酢豚をアレンジ☆

今回は豚肉ではなく、「厚揚げ」を使います。

ボリュームと旨味を出すために、少しだけ「豚ミンチ」も加えています。

他に「玉ねぎ」「人参」「ピーマン」など定番の具も入れ、ケチャップ・酢・醤油 砂糖・鶏ガラで甘酸っぱく仕上げます！

最後にトロミをつけて出来上がりです☆

1	豆豆トマトシチュー 春雨サラダ	8	豚肉となすの味噌炒め ナムル
29月	オレンジ 1日:ごはん 29日:ロールパン	22月	春雨スープ ごはん
2	玉子とじうどん ささみときゅうりのマヨ和え	9	ビーフカレーライス スティック野菜
16火	パン缶 ごはん	23火	ジュース
3	夏野菜の五目煮込み 冬瓜スープ	10	さわらの梅みそ焼き 千層菜の煮びたし
17	わかめと千層菜の酢の物 ごはん	24	すまし汁 ごはん
31水		水	
4	ミルフィーユトンカツ ポテトの梅だしサラダ	25	☆お誕生日会☆
18木	トマトと卵のスープ ごはん	木	
5	鮭のごまマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	26	ぶっかけうどん 天ぷら
19金	みそ汁 ごはん	金	若菜ごはん フキゼリー
6	豆腐の酢豚風 キャベツの和え物	27	鶏肉と大根の甘辛煮 人参ときこの和風だし和え
20土	中華スープ ごはん	土	みそ汁 ごはん
		30	えびピラフ トマトとピーマンのサラダ
		火	コンソメスープ 乳:りんご 幼:テラウェア

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆経口補水液の簡単な作り方☆

- * 湯冷まし…1リットル
- * 砂糖…大4と1/2杯
- * 食塩…小1/2杯

・材料を全部混ぜて、飲みやすい温度にする。
(レモンやグレープフルーツなどの果汁を搾ると飲みやすくなり、
カリウムも補給できます。)
(食塩が含まれている割合が多いため、塩分の摂り過ぎには
ご注意ください。)

☆7月 お誕生日会メニュー☆

- * 牛肉と野菜の甘味噌炒め *
- * 春雨サラダ *
- * 納豆 * * ぶどうゼリー *
- * すまし汁 *
- * ごはん *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
3日(水)	ゼリー	野菜ゼリー	5日(金)	フルーツヨーグルト	果物の甘煮
9日(火)	シュガートースト	トースト(パン)	22日(月)	ハムサンド	パンケーキ
23日(火)	プリン	フルーツゼリー	29日(月)	梅としらすのおにぎり	しらすおにぎり(おじゃ)
31日(水)	バナナケーキ~アイス添え~	パンケーキ			