

8月給食だより

2019.8
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

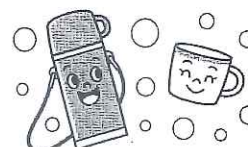
| ひ | ようび | 3さいみまん | | ぎゅうしょく | | | | | おやつ | | |
|-------------|-----|---------------------|-------|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|
| | | みまんじおやつ | しゅしょく | ないよう | | | | | | | |
| | | | | からだをつくる(あか) | | ちからのもと(き) | | ちようしをととのえる(みどり) | | | |
| 1 | もく | ぎゅうにゅう しろいふうせん | ごはん | ハヤシライス ぶくしんづけ コールスロー | からだにつく なまクリーム | ちからのも たまねぎ ピーマン キャベツ | にんじん しめじ ぶくしんづけ | ミルク ぼたぼたやき | | | |
| 2 | きん | ぎゅうにゅう カルシウムせんべい | ごはん | いりどり ちゅうかさサラダ トマト | とりにく さつまあげ わかめ ハム | じゃがいも こんにゃく はるさめ ごまあぶら | ごぼう いんげん きゅうり しいたけ みかんかん | ぎゅうにゅう かぼちゃプリン | | | |
| 3 | ど | | パン | パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ | ぎゅうにゅう ソーセージ | パン | フルーツ | おちゃ おかし | | | |
| 5 | げつ | ぎゅうにゅう チーズおかし | ごはん | とりにくのマーレドやき きゅうりとパンのサラダ みそしる | とりにく にあし | かたくりこ じゃがいも | ねぎ にんじん マーマレード | ミルク ハッピーターン | | | |
| 6 | か | ぎゅうにゅう エビせんべい | パン | コーンラーメン チキンナゲット トマト | ぶたにく チキンナゲット | ちゅうかめん | キャベツ メンマ トマト | ぎゅうにゅう フルーツゼリー | | | |
| | すい | ぎゅうにゅう バナナ | ごはん | ハム入りあつきたまご ごまあえ すましじる | たまご ちくわ はんぱん だしこんぶ | ハム とうふ かつおぶし | ごま ふ | ミルク ハムてつり クッキー | | | |
| 8 | もく | ぎゅうにゅう ばりんこ | ごはん | さかなのてりやき さざなみあえ みそしる | さば うすあげ | さざなみ にあし | じゃがいも | ヨーグルト ジャムクレーン | | | |
| 9 | きん | ぎゅうにゅう ビスコ | ごはん | ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ | だいま シューマイ | ぶたにく シューマイ | じゃがいも バター | すいか | | | |
| 10 | ど | | パン | パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ | ぎゅうにゅう ソーセージ | パン | フルーツ | おちゃ おかし | | | |
| 13 | か | ぎゅうにゅう おこさませんべい | ごはん | オクラのマーボ豆腐 ピーナツあえ えだまめ | もめん豆腐 ぶたにく | かたくりこ ピーナツ | ねぎ しいたけ チンゲンサイ えだまめ | ミルク クッキー | | | |
| 14 | すい | ぎゅうにゅう ブリッツ | ごはん | にくじゃが おひたし トマト | ぶたにく カニカマ | じゃがいも つきこん | たまねぎ キャベツ | ぎゅうにゅう バナナ | | | |
| 15 | もく | ぎゅうにゅう オレンジ | ごはん | さんまのにつけ きりほしあえ とうがんとみそしる | さんま にあし | うすあげ | チンゲンサイ とうがん | ぎゅうにゅう やさいスティック | | | |
| 16 | きん | ぎゅうにゅう チーズキッス | パン | わらうスパゲティ トマト すましじる | ベーコン わかめ たまご かつおぶし | むきエビ とうふ だしこんぶ | スパゲティ バター | ココアミルク クリケット | | | |
| | ど | | パン | パン ぎゅうにゅう フルーツ チーズキッス | ぎゅうにゅう チーズキッス | パン | フルーツ | おちゃ おかし | | | |
| アレルギーフリー のひ | | | | | | | | | | | |
| 19 | げつ | とうにゅう うすやきせんべい | ごはん | さかなのてりやき かぼちゃのあまに スティックきゅうり みそしる | さかな うすあげ | わかめ にあし | かぼちゃ にんじん | きゅうり ねぎ | だいこん | フルーツしらたま | |
| 20 | か | ぎゅうにゅう ハーベスト | パン | やきそば ブロッコリー トマト かきたまじる | ぶたにく やわらか かつおぶし | たまご だしこんぶ | やきそばめん | キャベツ ピーマン しいたけ | にんじん ブロッコリー ほうれんそう | もやし トマト | ぎゅうにゅう とうもろこし |
| 21 | すい | ぎゅうにゅう なし | ごはん | スクランブルエッグ ナムル ポテトスープ | たまご チーズ | ベーコン | ごまあぶら じゃがいも | たまねぎ グリーンピース キャベツ | にんじん もやし パセリ | コーン きゅうり | ミルク はかうけ |
| 22 | もく | ぎゅうにゅう ムーンライト | ごはん | カレーライス ぶくしんづけ フルーツサラダ | ぶたにく | ヨーグルト | じゃがいも | たまねぎ ぶくしんづけ バナナ | にんじん みかんかん パインかん | グリーンピース ももかん | ココアミルク まがりせんべい |
| 23 | きん | ぎゅうにゅう ばりんこ | ごはん | うめごはん エビフライ スティックきゅうり トマト すましじる | ちりめんじゃこ だしこんぶ とうふ かつおぶし | えび たまご だしこんぶ | ごま ごまぎこ パンこ ふ | うめぼし にんじん | きゅうり ねぎ | トマト えのきだけ | りんごジュース ケーキ |
| 24 | ど | | パン | パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ | ぎゅうにゅう ソーセージ | パン | フルーツ | | | | おちゃ おかし |

| ひ | ようび | 3さいみまん | | ぎゅうしょく | | | | | おやつ | | |
|----|-----|--------------------|-------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------|
| | | みまんじおやつ | しゅしょく | ないよう | | | | | | | |
| | | | | からだをつくる(あか) | | ちからのもと(き) | | ちようしをととのえる(みどり) | | | |
| 26 | げつ | ぎゅうにゅう カルシウムあられ | ごはん | おやこに ツナあえ トマト | たまご かまぼこ とうふ ツナ | じゃがいも | ただのこ しいたけ キャベツ | にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう トマト | ココアミルク ぼしたべよ | | |
| 27 | か | ぎゅうにゅう しろいふうせん | ごはん | すぶた トマト わかめスープ | ぶたにく とうふ | わかめ | かたくりこ じゃがいも ふ | しょうが ピーマン たまねぎ にんじん えのきだけ | ぎゅうにゅう なし | | |
| 28 | すい | ぎゅうにゅう バナナ | ごはん | ごもくだいず ブロッコリー ポイルウインナー みそしる | だいま とりにく ウインナー | さつまあげ だしこんぶ あつあげ | こんにゃく | にんじん ブロッコリー | ごぼう なす いんげん たまねぎ | ミルク とんがりコーン | |
| 29 | もく | ぎゅうにゅう フレンチパイ | パン | ぎつねうどん ちくわのいそべあげ あますあえ | うすあげ かつおぶし たまご しらす | だしこんぶ ちくわ あおのり | うどん こむぎこ | ねぎ きゅうり | たまねぎ にんじん | もやし ミルク まるぼうろ | |
| 30 | きん | ぎゅうにゅう うすやきサラダ | ごはん | なすのひきにくいだめ スティックきゅうり みそしる | ぶたにく にあし | あつあげ | | なす きゅうり にんじん | たまねぎ トマト しいたけ しめじ | パプリカ(あか・青) とうがん ミルク | |
| 31 | ど | | パン | パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ | ぎゅうにゅう ソーセージ | パン | フルーツ | | | | おちゃ おかし |

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



のどがかわく前に 大切な水分補給

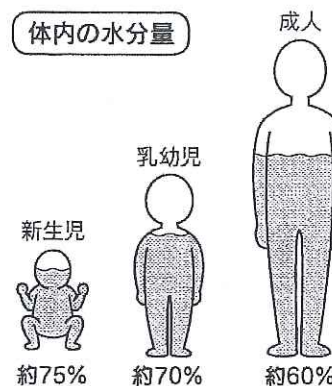


暑い夏が続きますね。今月は、先月号に引き続き、水分補給についてお話しします。子どもの水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。タイミングは、・起きた時、・遊ぶ前後や遊んでいる途中、・風呂に入る前後、寝る前などは、意識的にとるように心掛けましょう。

幼児は脱水症になりやすい

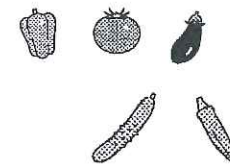
体内の水分の割合は、新生児は体重の約75%、乳幼児は約70%、成人は約60%で、おとなにくらべて子どもの方が高くなっています。また、幼児は体重1kgあたりの水分必要量が多く、生理機能が十分に発達していないため、発汗や下痢などで水分が多量に失われると、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から、常に水分補給をすることが大切です。

体内の水分量



水分いっぱい野菜

野菜はたくさんの水分を含んでいます。きゅうりは、100g当たり95.4g、トマトは94g、ピーマンは93.4gです。野菜をたくさん食べて、食事からも水分補給をしましょう。



冷たいものとりすぎに注意!

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、腸から熱を奪います。そして、熱を生み出そうとして腸が激しく動くため、下痢の原因となります。暑い日は、いつもよりも多く、冷たいものをとりすぎてしまうので、気をつけましょう。

