



令和5年度

8月

鶴ヶ谷
はぐみ保育園

夏のような日差しがギラギラと照りつける日が続いています。まもなく夏本番です。山や海に出掛けたり、花火を見たり、お盆を故郷で迎えたりとお出かけの機会も多くなる時期であると思います。そんな時、どうしても外にいる時間が長いと心配されるのが熱中症です。休憩をこまめに取り入れたり、水分補給、帽子をかぶる等の工夫をし、楽しい夏を過ごしましょう。また、暑さに負けない体力作りも大切です。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ規則正しい生活を送りましょう。

保育園では春に植えた野菜たちが収穫期を迎えています。メニューに合わせて給食にも収穫野菜を取り入れているところです。育てている野菜やその他の夏野菜を使用して、4日の日はカレーパーティーを開催予定です。みんなで作って美味しく食べたいと思います。

食事から夏バテを予防しよう

これから暑い日が続きます。大人もつい、食事を抜いたり、やる気がでなかったりと夏バテ気味になってしまいますが、お子さんはいかがでしょうか。これからが夏真っ盛りの時期。この暑い夏を元気に過ごすために、食生活ではどのようなことを気を付けたらよいかまとめてみました。参考にしてみてください。

夏バテ予防の8項目

① 食事は量より質を考えて摂りましょう

できるだけ多くの種類の食品を少しずつ、バランスよく取りいれましょう。食欲が落ちる時期でもあるので、時には間食も上手に取り入れ、エネルギー不足にならないようにしましょう。



② 食欲を増進させる工夫をしましょう

カレー粉等の香辛料、かんきつ類や梅干しははつきりとした刺激的な味わいが食欲がおちる時期でも増進させます。



③ こまめな水分補給を心がけましょう

体内の水分が不足しないよう、ほしがる前にこまめに摂りましょう。常温の水やお茶が最適です。また、遊ぶ前や入浴前など、汗をかく前に摂ることも大切です。



④ 冷たいものを摂りすぎないようにしましょう

飲みやすい、食べやすいからといって清涼飲料水やアイスなど、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸を壊したり、かえって、食欲がなくなったりします。



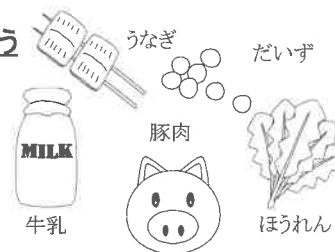
⑤ 新鮮な野菜や果物をたっぷり摂りましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類が豊富に含まれています。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れ出してしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。



⑥ ビタミンB1を補給しましょう

ビタミンB1が不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。右図の食品が代表的な



⑦ 生活リズムを整えましょう

睡眠を十分にとり、疲れを溜め込まないようにすることが大切です。規則正しい生活をし、リズムある生活を送ることは適切な睡眠をとるために欠かすことができません。また、暑くて眠れない場合は、頭を冷やすなど、睡眠がとりやすくなるよう、工夫しましょう。



⑧ 食欲がないときは無理強いしないようにしましょう

食欲がないとき、無理に食べさせようとするのは逆効果です。ますます食べてくれません。食べたくなるような声かけをしたり、そのような環境を作ることも大切です。また、食べたいものを少量ずつでも摂り、体力が消耗しないようにしましょう。



8月のだて

令和5年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	火	クラッカー、牛乳	ナスラグースパゲティ、バカラのグラタン風、コーンサラダ、バナナ	ひじきおにぎり、牛乳
02	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、オニオンスープ、タンドリーチキン、キャベツサラダ、メロン	きな粉サンド、牛乳
03	木	ビスケット、牛乳	ご飯、野菜のみそ汁、アジのフライ風、里芋の煮ころがし、バナナ	ミルクポンドーナツ、牛乳
04	金	りんごジュース	カレーパーティーカレー、きゅうり漬け、すいか	茹でとうもろこし、せんべい、牛乳
05	土	ビスコ、牛乳	焼き肉丼、じゃが芋カレーソテー、バナナ	パウムクーヘン、ウエハース、アップル&キャロットジュース
06	日			
07	月	ビスケット、牛乳	ご飯、具沢山味噌汁、鮭の西京焼き、青のり粉ふき芋、オレンジ	鶏そぼろと青のりのおにぎり、牛乳
08	火	コーンフレーク	ご飯、野菜のみそ汁、豆腐のお好み焼き、ブロッコリーのごま酢和え、バナナ	ごまマカロニ、クラッカー、牛乳
09	水	クラッカー、牛乳	ご飯、おくずかけ、白身魚の香味焼き、なす炒り、すいか	カレースパゲティ、牛乳
10	木	ジョア(プレーン)	ご飯、凍り豆腐と人参のみそ汁、ふわふわ卵焼き、かぼちゃの甘煮、グレープフルーツ	ジャムサンドパン、牛乳
11	金		山の日	
12	土	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ポパイビーンズカレー、スティックきゅうり、グレープフルーツ	源氏パイ、せんべい、ジョア(プレーン)
13	日			
14	月	ビスケット、牛乳	ご飯、わかめと玉ねぎのみそ汁、鮭の香味焼き、青のり粉ふき芋、オレンジ	クロワッサン、牛乳
15	火	ウエハース、牛乳	マーボーツナ丼、さつま芋の甘煮、ソファール元気ヨーグルト	牛乳マドレーヌ、牛乳
16	水	ソファール元気ヨーグルト	焼き鳥丼、かぼちゃのバター煮、バナナ	わかめおにぎり、牛乳
17	木	アップル&キャロットジュース	ご飯、オニオンスープ、ガイヤーン、うまっこりー、オレンジ	カステラ、せんべい、牛乳
18	金	ウエハース、牛乳	ご飯、のっぺい汁、五目卵焼き、煮豆、すいか	焼きそば、牛乳
19	土	ビスコ、牛乳	ハヤシライス、ブロッコリーの香りและ、バナナ	源氏パイ、ウエハース、アップル&キャロットジュース
20	日			
21	月	ジョア(ストロベリー)	ご飯、大根とわかめのみそ汁、厚焼き卵、きゅうりとささ身の中華サラダ、グレープフルーツ	パウムクーヘン、せんべい、牛乳
22	火	クラッカー、牛乳	山坂達者飯、みそけんちん汁、鶏肉の照り焼き、バナナ	ミートソーススパゲティ、牛乳
23	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、大根の味噌汁、鯖の塩焼き、かぼちゃのバター煮、オレンジ	お誕生日ロールケーキ、牛乳
24	木	ビスケット、牛乳	ご飯、豆腐のすまし汁、鶏肉のマーマレード焼き、ひじきの炒り煮、バナナ	青りんごゼリー、せんべい、牛乳
25	金	ウエハース、牛乳	ハヤシライス、ほうれん草とベーコンのソテー、グレープフルーツ	レーズンボウル、牛乳
26	土	ビスコ、牛乳	ひじきマーボ豆腐丼、わかめスープ、青のり粉ふき芋、バナナ	ミルクポンドーナツ、せんべい、白ブドウ&ほうれん草ジュース
27	日			
28	月	星たべよ、牛乳	ご飯、じゃが芋と長ねぎのみそ汁、白身魚の照り焼き、切干大根煮、オレンジ	マシュマロバー、牛乳
29	火	ウエハース、牛乳	バターロールパン、豆乳シチュー、ひじきと玉ねぎ、のサラダ、バナナ	鮭チーズおにぎり、牛乳
30	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、油揚げと玉ねぎのみそ汁、凝製豆腐、さつま芋の甘煮、グレープフルーツ	ごまトースト、牛乳
31	木	クラッカー、牛乳	カレーマーボー丼、きゅうりの中華漬け、オレンジ	揚げせんべい、バナナ、牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は8月のお盆の時期にちなみ、おくずかけ、なす炒りなど県内でよく食べられているメニューを取り入れています。保育園でも季節を感じながら給食の時間を過ごせたらと思います。その他、人気のイタリアンパスタメニューや昨年も好評だったタイ風の焼き鳥「ガイヤーン」も提供予定です。夏本番となりますが、しっかり食べて栄養をつけ、暑い夏を乗り越えられたらと思います。今月もよろしく願いいたします。

		1食分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	620	23.8	20	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	給与量	553	21.1	16.9	1.3
	目標量	500	20.5	13.8	1.3