

令和2年

8月分 さくら保育園 献立表

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	土	ミートスパゲティ キャンディーチーズ 牛乳、果物	スパゲティ	ゼリー	クリームパン
3 24	月	煮込みハンバーグ カレーソテー、みそ汁 果物	ごはん	ウエハース	ごまラスク 牛乳
4 18	火	かに卵、納豆和え、果物 みそ汁	ごはん	塩せんべい	豆乳プリン 牛乳
5 19	水	チキンチーズフライ アスパラのおひたし オレンジ、みそ汁	ごはん	卵ボーロ	フレック菓子 牛乳
6 20	木	魚のマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ、みそ汁 果物	ごはん	ハイハイ	おからクッキー ココア味 牛乳
7 21	金	豚肉のママレード焼き 茄子のみそいため みそ汁、梨	ごはん	ソフトせんべい	クリームパン 牛乳
8 22	土	冷やしうどん、ゆで卵 果物、牛乳 キャンディーチーズ	うどん	飲むヨーグルト	チーズサンド
11 25	火	肉じゃが、春雨サラダ みそ汁	ごはん	ふ菓子	桃ババロア 牛乳
12 26	水	豆腐のチャンプルー 小松菜の磯和え オレンジ、みそ汁	ごはん	サブレ	ロールサンド 牛乳
13 14 15	木 金 土	ランチパック、牛乳 キャンディーチーズ 果物	パン	せんべい	
27	木	お誕生日会 (すいか割り)	ごはん	ウエハース	お好み焼き 牛乳
28	金	ポークカレー キャベツサラダ ヨーグルト	ごはん	あられ	アイスクリーム 牛乳
29	土	冷やし中華、ゆで卵 果物、牛乳	ごはん	乳酸菌飲料	焼きおにぎり 牛乳
17 31	月	豆腐だんご、酢醤油あえ みそ汁、キウイフルーツ	ごはん	ウエハース	ヨーグルト和え 牛乳



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	8月 の 平均	515Kcal	19.7g	17.0g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	8月 の 平均	433Kcal	20.1g	18.8g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	18.0g

夏の健康づくりは食生活から

早寝早起きで毎日元気！

ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に注意したいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自らの意思表示をして水分をとることが難しいので、周囲の大人が気をつけよう。

熱中症は湿度の高い室内でも起こります。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時には帽子をかぶらせましょう。

体調変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう。



暑い季節を乗り切り、病気を予防するには規則正しい生活を送ることが何よりも大切です。毎日ご飯をたべて、たくさん遊んで、早寝早起きを心がけましょう。

夏バテ予防の食事

夏バテ予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラル等を意識して摂取する必要があります。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多い食材とビタミンミネラルを含む野菜を取り入れましょう。

ビタミンの中でも特に注目して取りたい栄養素はビタミンB₁です。ビタミンB₁は疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB₁が豊富な食材には豚肉、レバー、うなぎ、豆類、ごまなどがあります。ビタミンB₁の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、にら、ねぎ、玉ねぎと一緒に食べると良いでしょう。また、アリシンには、胃腸の働きを促進する作用があることから、食欲不振を解消する効果があります。

夏バテ気味のときの、調理の工夫

食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜をとりいれましょう。カレー粉やこしょう、ニンニク、しょうが、ワサビ、しその葉、みょうが等をうまく活用することでおもしろいメニューになります。レモンの柑橘類やお酢も食欲増進に役立ちます。

野菜と仲良くなろう！

野菜がおいしく食べられるようになるには、野菜を知って仲良くなるのがよいでしょう。時には調理前の野菜を子どもに見せて手触りやにおいでその野菜を感じてもらいましょう。「触るとブツブツしているね」「切ったらどんな色をしているのかな」等の声かけをしながら、五感を使って楽しめば、野菜がどんどん好きになります。

