

# 8月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 クラッカー	白飯・魚のコーン焼き・キャベツと干しえびの塩炒め みそ汁・小松菜納豆・果物	牛乳 りんごゼリー ☆
2	水	牛乳 おかき	白飯・麻婆ナス・中華サラダ・焼きししゃも・果物	牛乳 甘辛団子 ☆
3	木	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉の香味焼き・マセドアンサラダ・ゆでとうもろこし	牛乳 たこ焼き ☆
4	金	牛乳 ビスケット	白飯・豆腐のまさご揚げ・五色和え・もずくスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 おかき
5	土	牛乳 せんべい	肉うどん 果物	牛乳 クラッカー
6	日			
7	月	牛乳 カステラ	白飯・高野豆腐の五目煮・キャベツのゴマ和え・味付けのり・果物	お茶 おかかおにぎり ☆
8	火	牛乳 クラッカー	白飯・牛肉の冷しゃぶ・華風和え・コーンスープ	牛乳 ミックスフルーツ ☆
9	水	牛乳 せんべい	梅ご飯・魚のピカタ・切干大根サラダ・かぼちゃのみそ汁・果物	牛乳 ピザトースト ☆
10	木	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉の甘酢煮・スパゲティサラダ・サマースープ・果物	牛乳 チーズ ビスケット
11	金			
12	土	牛乳 おかき	和風スパゲティ 果物	牛乳 せんべい
13	日			
14	月	牛乳 クラッカー	親子丼・キャベツの磯和え・果物	牛乳 ビスケット
15	火	牛乳 せんべい	塩焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 おかき
16	水	牛乳 クッキー	白飯・すいとん・野菜ソテー・ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 エッグタルト ☆
17	木	牛乳 ビスケット	白飯・夏野菜カレー・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 きな粉ドーナツ ☆
18	金	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚の塩焼き・和風サラダ・わかめスープ・果物	お茶 フルーチェ ☆
19	土	牛乳 おかき	冷麺 果物	牛乳 クッキー
20	日			
21	月	牛乳 ビスケット	わかめご飯・筑前煮・野菜のツナサラダ・果物	お茶 牛乳餅 ☆
22	火	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉のゴマみそ焼き・ゴーヤ入りチャンプルー 冬瓜のすまし汁・果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
23	水	牛乳 せんべい	白飯・魚のバーベキュー風・五目きんぴら ミニトマト・お麩のみそ汁	牛乳 水ようかん ☆
24	木	牛乳 おかき	白飯・ちくわの磯辺揚げ・きゅうりとわかめの酢の物 吉野汁・ミニゼリー	牛乳 きな粉サンドロール
25	金	牛乳 果物	白飯・ポークビーンズ・切干大根の酢の物・果物	牛乳 スコーン ☆
26	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン 果物	牛乳 ビスケット
27	日			
28	月	牛乳 せんべい	白飯・八宝菜・きゅうりの昆布和え・焼売・果物	牛乳 ぶどうゼリー ☆
29	火	牛乳 クラッカー	白飯・魚のカレー醤油焼き・ごぼうサラダ・オクラのみそ汁・果物	牛乳 シュガーサンド ☆
30	水	牛乳 ビスケット	白飯・かき揚げ・キャベツの土佐和え・すまし汁・果物	牛乳 アイス
31	木	牛乳 カステラ	白飯・豚肉となすのみそ炒め・ジャーマンポテト・納豆・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆

☆印は手作りおやつです。

# 食事と生活習慣で夏バテ予防しよう！！

夏本番です。暑い日が続くと暑さに体がついていけず食欲がなくなったり、疲れやすくなるなど体調を崩しがちになります。規則正しい生活で夏を乗り切りましょう。

## 夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

## 夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです。

### ①栄養バランスのいい食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



### ②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が潤いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

### ③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫してください。

### ④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。軽く汗ばむ運動は、汗腺を開き汗をかきやすくします。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですね。ただ、暑いからといって冷たい物の摂り過ぎには注意が必要です。冷たいものを摂りすぎると、内臓が急に冷やされ消化器官の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢、夏バテなどを引き起こす原因となってしまう。また、ジュースやアイスクリームなど冷たくて甘い物には、多量の砂糖が含まれています。同量の砂糖で温度による甘みの感じ方を比較した場合、最も甘味を強く感じるのは体温に近い温度～常温程度。甘みは冷たくすると感じにくくなります。子ども達には少し冷やした麦茶や、水分の多い果物・夏野菜などを食べさせ、適度に体を冷やしましょう。



## 夏野菜で涼しく

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる夏野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

### ■体の熱を逃がしてくれる食材

トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、冬瓜、すいか、メロンなど

### ■体の余分な水分を出してくれる食材

きゅうり、なす、とうもろこし、冬瓜、すいか、メロンなど