



食育だより

【食育目標】○いろいろな食べ物を食べる
○水分のとり方に注意する

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。
夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。
しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて
暑い夏を乗り切りましょう！！

★夏を元気に過ごす3つのポイント★

- 1 規則正しい食事** 1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。
冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。
つるつる麺だけの食事も気をつけましょう。
- 2 しっかり遊びましょう** しっかり身体を動かして遊び、おなかが空くリズムを大事にしましょう。
外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！
- 3 十分身体を休めましょう** 睡眠をしっかりとり、疲れをためないようにします。
冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。

<夏バテを防ぐ献立の工夫>

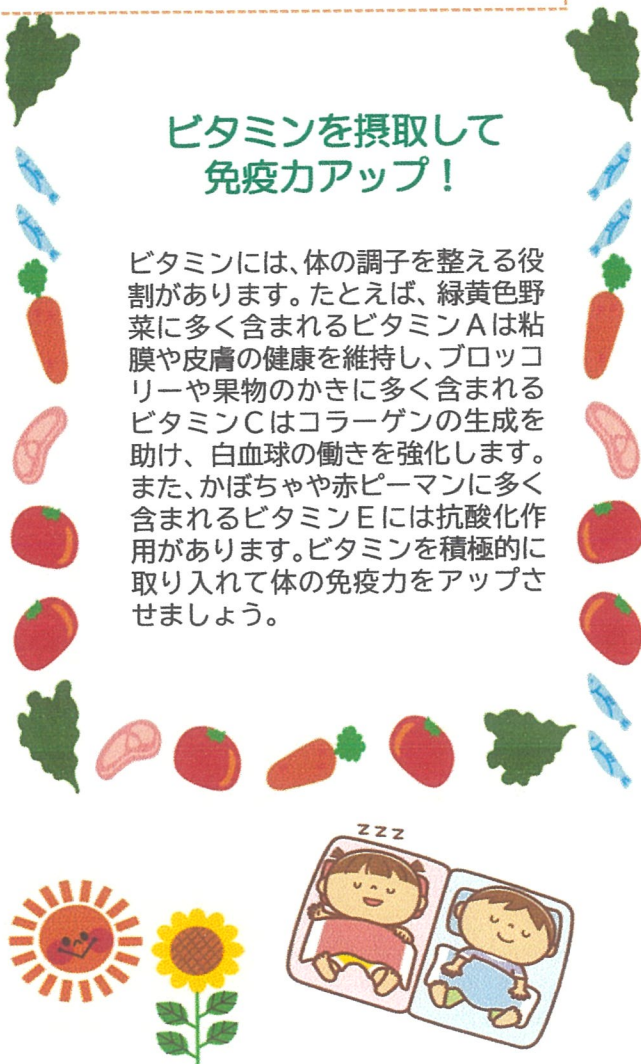
- 新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！
…トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ など
- ビタミンB1を含む食品をとりましょう
…豚肉、大豆 など
- 酸味を使うと食欲もアップ！
…酢、レモン、オレンジ など

ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

こまめに水分補給をしましょう！

遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。
また、室内の冷房の効いた場所にいると、水分補給を忘れやすくなります。
のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



令和4年8月 木の葉こども園給食献立表

日	曜	3歳未満児 午前のおやつ	昼 食		午後のおやつ
			副 食	3歳未満児	
1	月	牛乳 ポーロ	牛肉丼 きゃべつ バナナ	飯 ふみそ汁	牛乳 じゃこトースト
2	火	牛乳 ウェハース	魚のクリーム焼き 切干含め 煮	飯 チンゲン菜すまし 汁	牛乳 フルーツポンチ（白玉 入り）☆
3	水	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ 夏野菜サ ラダ	飯 えのきみそ汁	牛乳 あべかわ
4	木	牛乳 ビスケット	魚のフライ トマト 納豆和 え 果物	飯 じゃが芋みそ汁	牛乳 かしわおにぎり
5	金	牛乳 コーンフレ ク	バンバンジー かぼちゃ甘煮	飯 豆腐みそ汁	牛乳 クッキー 果物
6	土	牛乳 せんべい	チャンポン おにぎり		牛乳 せんべい
8	月	牛乳 ウェハース	ハヤシチュー 夏ピクルス 果物	飯 野菜スープ	牛乳 フレンチトースト
9	火	牛乳 ポーロ	松風焼き コーン 炒めきゅ うり	飯 そうめん汁	牛乳 盆だご ☆
10	水	牛乳 コーンフレ ク	ささ身とり天 枝豆 トマト サラダ	飯 なすのみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
12	金	牛乳 せんべい	炒り鶏 ほうれん草磯和え バナナ	飯 玉ねぎみそ汁	ヤクルト 袋菓子
13	土	牛乳 ビスケット	ドライカレー 具だくさん スープ		牛乳 せんべい
15	月	牛乳 クラッカー	中華丼 和え物	飯 さつま芋みそ汁	牛乳 袋菓子
16	火	牛乳 ウェハース	魚のかば焼き風 こぶき芋 キャベツのごま和え 果物	飯 ふみそ汁	牛乳 高菜おにぎり
17	水	牛乳 コーンフレ ク	牛肉とごぼうの煮物 大豆サ ラダ	飯 えのこの中華ス ープ	牛乳 チーズとレーズンの ケーキ
18	木	牛乳 ビスケット	魚の香味焼き 枝豆 ピーフ ン炒め	飯 かぼちゃみそ汁	牛乳 桃のゼリー
19	金	牛乳 ポーロ	チキンみそクリーム煮 白菜 のおかか和え 果物	飯 もやしすまし汁	牛乳 袋菓子
20	土	牛乳 せんべい	冷やし中華 おにぎり		牛乳 せんべい
22	月	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー ごぼうサラダ 果物	飯 オニオンスープ	牛乳 豆乳ケーキ
23	火	牛乳 コーンフレ ク	鶏レバー甘辛煮 けんちん汁	青菜飯	牛乳 フライドポテト
24	水	牛乳 ウェハース	誕生会		牛乳 菓子パン
25	木	牛乳 ポーロ	厚揚げみそ煮 春雨酢もの 果物	飯 白菜すまし汁	牛乳 ジャムサンド
26	金	牛乳 せんべい	スパニッシュオムレツ風 ト マト じゃこ和え	飯 しめじみそ汁	牛乳 袋菓子
27	土	牛乳 ビスケット	冷やしうどん おにぎり		牛乳 せんべい
29	月	牛乳 ウェハース	親子丼 きゅうりの酢の物 果物	飯 かぼちゃみそ汁	牛乳 レモンクリーム和え
30	火	牛乳 ポーロ	さけのオーロラソース焼き 枝豆 もやし炒め	飯 小松菜みそ汁	牛乳 ピザトースト ☆
31	水	牛乳 せんべい	冷しゃぶ ひじき炒り煮 果 物	飯 玉ねぎみそ汁	牛乳 いなりおにぎり ☆

※食材の仕入れ等の関係で、メニューが変更になる場合があります。

※午後のおやつ“☆”印は、3歳未満児クラスのメニューが変わります。