

8がつきゅうしょくだより



暑い暑い夏がやってきました。幼稚園・保育園は明日から夏休みに入ります。たくさん遊んでいっぱい食べて、そして休息をとりながら体の変化に気をつけつつ元気に過ごしましょう。

給食は暑さにも負けずよく食べてくれ、毎日残食はほとんどありません。また、子どもたちからおしかったよ～ごちそうさまと声をかけてもらい嬉しい限りです♥

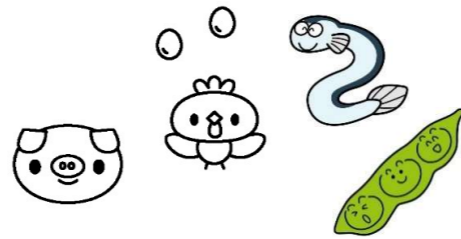
夏を元気に過ごそう

☆ 夏を元気に過ごす 食生活のポイント ☆

① 夏は特にビタミンB群を含む食品を！

ビタミンB1が多い食品⇒豚肉、大豆、ごま、うなぎ、牛乳など
糖質の代謝や疲れを取るのに役立つビタミンです。

ビタミンB2が多い食品⇒レバー、卵、緑黄色野菜など
糖質やタンパク質の働きを助け血液の循環をよくします。



② 夏野菜をたっぷり

トマト、ピーマン、オクラ、なす、インゲンなど旬の野菜にはカロテンが多く含まれています。カロテンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、油で炒めたりするとよいでしょう。

③ 食欲をそそる工夫

レモン汁や酢、梅肉でさっぱりと ⇒ サラダ、和え物、冷しゃぶ、冷奴など
カレー粉で食欲増進効果 ⇒ チャーハン、肉じゃが、揚げ物の衣、煮物など
片栗粉や葛粉でとろみをつけて ⇒ スープ、煮物



④ 冷たい物の取りすぎに注意

体が冷えると胃腸の働きだけでなく自律神経の働きも悪くなり体全体の調子も悪くなってしまいます。また糖分の多い飲み物は空腹感を満たし、食事の妨げにもなります。暑い夏にしっかりと栄養補給ができないと夏バテになってしまいます。アイスやジュースの取りすぎには注意しましょう。

●色々工夫しても食べてくれないというときには、ヨーグルトに果物やコーンフレークを混ぜてみたものや、今が旬の枝豆もおすすめ。食べ物は食べてくれないけど飲み物ならという場合には、野菜スープ、果物や野菜で自家製ジュースを作ってみるという手も。。。

暑い夏を元気に乗り切りましょう。



令和3年8月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前(未満児)	手作りゼリー	冷凍みかん	豆乳飲料 せんべい	すいか	ヨーグルト	ビスケット
昼食	・ごはん ・さらさ蒸し ・夏野菜の卵とじ ・牛乳	・ごはん ・魚のみそ煮 ・もやしの磯香和え ・みそ汁	・冷やしうどん ・かき揚げ ・糸うりの フルーツなます ・牛乳	・ごはん ・オクラ納豆 ・具沢山炒り卵 ・みそ汁	・ごはん ・豆腐と豚肉の ニラ炒め ・ツナポテト ・牛乳	
午前(未満児)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前(未満児)		メロン	ヨーグルト	お茶 ウエハース	せんべい	ビスケット
昼食		・ごはん ・高野豆腐のカレー煮 ・ネバネバ和え ・牛乳	・ごはん ・魚の南蛮漬け ・インゲンおかか和え ・みそ汁	・ごはん ・夕顔のそぼろ煮 ・大豆と小女子の 甘辛煮 ・牛乳	お盆特別保育	お盆特別保育
午前(未満児)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前(未満児)	せんべい	バナナ	手作りゼリー	冷凍みかん	豆乳飲料 せんべい	ビスケット
昼食	お盆特別保育	・ごはん ・生揚げのかば焼き風 ・野菜の梅肉和え ・みそ汁	・冷やし中華 ・お好み焼き風 がんとどき ・牛乳	・ごはん ・魚のさっぱり煮 ・ごぼうの金平 ・みそ汁	・ごはん ・酢豚 ・はるさめサラダ ・牛乳	
午前(未満児)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前(未満児)	ヨーグルト	ぶどう	せんべい	ヨーグルト	バナナ	ビスケット
昼食	・ごはん ・卵焼き ・なすとピーマンの 肉みそ炒め ・みそ汁	・ごはん ・生揚げの中華炒め ・きゅうりとツナ 和え物 ・牛乳	お弁当の日	・ごはん ・魚の照り焼き ・ごま和え ・みそ汁	・夏野菜カレー ・豆腐サラダ ・牛乳	
午前(未満児)	30(月)	31(火)	野菜をおいしく食べさせるポイント			
午前(未満児)	お茶 ウエハース	なし	<p>① 新鮮な野菜を使いましょう。 野菜は古くなるほど味や見た目、栄養成分が劣化します。こどもは敏感。なるべく新鮮な野菜を料理に使いましょう。</p> <p>② 少しずつ慣れさせましょう。 子どもが嫌がる=その野菜が嫌い、とは限りません。調理の仕方によって食感や味など変わるので、色々な料理を作って慣れさせましょう。</p> <p>③ 子どもの好きな味付けで。 子どもが好むケチャップやマヨネーズ、バターを使ったり、ごまやしょうゆなど香ばしい香りをきかせたりしてみましょう。</p>			
昼食	・食パン ・コーンオムレツ ・ミニトマト ・野菜のミルクスープ ・牛乳	・中華飯 ・切干大根ナムル ・牛乳				

★ 都合により献立、食材が変更になる場合があります。

