

7がつきゅうしょくだより



梅雨入りしても雨の降る日が少なく、真夏のように暑い日が多いように感じます。これからが夏本番。疲れたら休み、規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけましょう。給食の方は暑くて少し食欲が落ち気味の子もいますが、ほぼ毎日完食してくれています。

イライラと栄養

温度、湿度が高くなり、疲れが出やすい時期です。疲れると神経が正常に働かず、精神的に不安定になったりイライラしやすくなったりします。こんな生活をしていませんか？

スナック菓子をよく食べる 加工食品をよく食べる



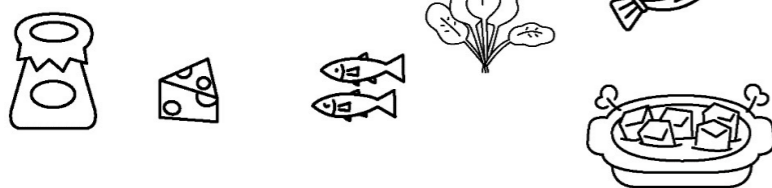
カルシウム不足



スナック菓子や加工食品には【リン】という成分がふくまれており、このリンがカルシウムの吸収を阻害します。カルシウム不足になると神経過敏になりイライラしやすいのです。

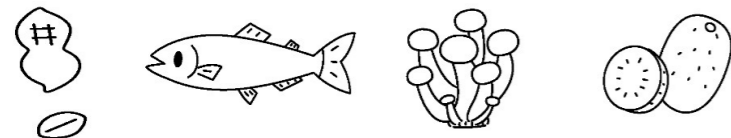
イライラを予防するには

① カルシウムをたっぷり取る



乳製品 小魚 青菜 豆類 など

② カルシウムの吸収を助ける食品をとる



ピーナッツ・鮭・いくら・きのこ類 などのビタミンD キウイなどのビタミンC

ジュースをよく飲む

糖質のとりすぎ



ジュースの多飲は高血糖をもたらします。上がった血糖値を下げるためにインスリンが多量分泌されるとアドレナリンを刺激します。アドレナリンは攻撃ホルモンと呼ばれ、感情のコントロールを不能にしイライラの原因になります。

③ 糖質の取りすぎに注意する



炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
- ビタミンB1の不足（疲れやすくなる、集中力が低下しやすくなる）

今月の食育ピクトグラム『災害にそなえよう』					1(金)	2(土)	
午前(未満児)	災害はいつ起こるかわかりません。最近、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から多めに備え、使用したら買い足すことで、災害時に役立てようとする[ローリングストック法]の考え方が提唱されています。給食でも先入れ先出しで食材の在庫管理をしていますが、その方法によく似ています。水は成人で1日2.5ℓほど必要になります。野菜ジュースを冷凍保存しておくで保冷材がわりになったり、良質なたんぱく質がとれる、チーズ・かまぼこなども加熱せず食べて、ローリングストックにおすすめです。					メロン	せんべい
昼食	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; margin-right: 10px;">7 災害にそなえよう</div> </div>					・ごはん ・白身魚とじゃがいもの甘辛揚げ ・なすとえびのトマト煮 ・牛乳	
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
午前(未満児)	手作りゼリー	せんべい	ヨーグルト	豆乳飲料 せんべい	冷凍みかん	ビスケット	
昼食	・ごはん ・がんもどきのクリーム煮 ・コリコリ和え ・牛乳	お弁当日	・ごはん ・魚の塩焼き ・チリコンカン ・みそ汁	【七夕メニュー】 ・七夕そうめん ・星のコロッケ ・コーンサラダ ・フルーツポンチ ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・インゲンとベーコンソテー ・みそ汁		
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
午前(未満児)	バナナ	お茶 手作り蒸しパン	すいか	ヨーグルト	お茶 せんべい	せんべい	
昼食	・ごはん ・スナックレバー ・夏のっぺ煮 ・牛乳	・ごはん ・魚のカレー煮 ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・生揚げの洋風トマト煮 ・マカロニサラダ ・牛乳	・ごはん ・オクラ納豆和え ・じゃがいものチーズ焼き ・みそ汁	【お誕生会】 ・夏野菜スパゲッティ ・鶏肉のから揚げ ・カリコリきゅうり ・シューアイス ・牛乳	【お泊り保育】 ・カレーライス ・コーンサラダ ・お茶	
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
午前(未満児)		ヨーグルト	手作りゼリー	冷凍みかん	お茶 ウエハース	ビスケット	
昼食	海の日	・ごはん ・ひまわり蒸し ・ブロッコリー おおか和え ・みそ汁	【土用の丑の日メニュー】 ・魚の蒲焼どん ・カラフル和え ・牛乳	・ごはん ・大豆と野菜のかき揚げ ・レモンしょうゆ和え ・みそ汁	【終業日】 ・夏野菜のドライカレー ・糸うりのフルーツなます ・牛乳		
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
午前(未満児)	バナナ	豆乳飲料 手作りラスク	すいか	ヨーグルト	バナナ	せんべい	
昼食	・ごはん ・パンバンジー ・春雨の中華煮 ・牛乳	・ごはん ・魚の洋風焼き ・ひじきの炒り煮 ・みそ汁	・ごはん ・豆腐のカレーチャンプルー ・夕顔のそぼろ煮 ・牛乳	・ごはん ・スペイン風オムレツ ・キャベツとにんじんのサラダ ・みそ汁	・ごはん ・スタミナ炒め ・もやしの甘酢和え ・牛乳		

☆ 献立や食材が変更になる場合があります。

