

7月しょくじだより

R8. 7月 わらべのうち保育園

毎日暑い日が続きます。夏バテしないように、しっかり水分補給とバランスの摂れた食事に心掛けましょう。暑さで子どもたちは、かなり体力を消耗しています。夜は早めに布団に入り、体を休ませてあげましょう。朝早起きをして朝食もしっかり食べ1日のスタートが元気に始まるように生活リズムを見直しましょう。

夏場の食事のポイント

・たんぱく質をしっかり摂る
タンパク質をしっかり摂ることで筋肉の疲労回復、体力温存、持久力の向上の働きがあります。
暑くてもさっぱり食べられる麺類が食べたくりますが、炭水化物と一緒にタンパク質も取り入れましょう。

・ビタミンB群を摂る
疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える

・冷たいものは摂りすぎない
冷たいジュースや、アイスが食べたくりますが、冷たいものを食べ過ぎると胃腸が冷えて、さらに機能が低下します。胃腸の負担を和らげるために、温かい食事もととる良いでしょう。

砂糖の量はどのくらい？

5gのスティックシュガーに換算すると

・100%果汁ジュース・・・12.5g(2本と1/2本)
(500ml)

・カルピスウォーター・・・56g (11本)
(500ml)

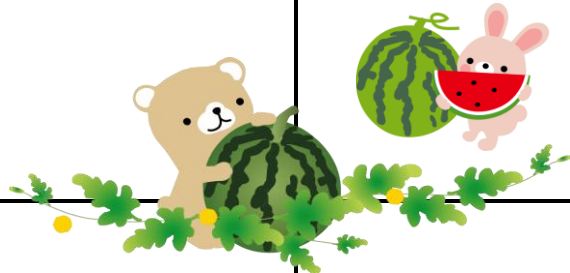
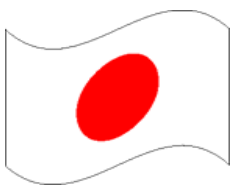
・ポカリスエット ...33g (7本)
(500ml)

※一日の砂糖摂取量は野菜や果物をのぞいて25g程度

砂糖の摂り過ぎの害

- ①虫歯になる
- ②胃腸が弱り食欲低下
- ③体が疲れやすい、イライラする
- ④集中力・記憶力の低下
- ⑤糖尿病などの成人病発症
- ⑥糖分の摂り過ぎによるエネルギー代謝不足
- ⑦骨の形成に影響 など

子どもたちには、お茶や水で水分補給をしましょう。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 鮭の香りみそ焼き パプリカのポン酢ソテー みそ汁 フルーツ	ごはん 厚揚げの田楽 トウモロコシのかき揚げ 押し麦のスープ フルーツ	ごはん 魚のケチャップ和え 夏野菜のすだれ ミネストローネ フルーツ	蒸しパン クッキー
		さつま芋のレモン煮 牛乳	ずんだもち 牛乳	レモンラスク 牛乳	
6	7	8	9	10	11
ごはん 鮭マヨ きゅうりとじゃこの酢の物 みそ汁 フルーツ	そうめん なすのみそ炒め ゆでとうもろこし フルーツ	ごはん さばのみそマヨ焼き 大豆とあらめのサラダ 豆乳甘酒かぼちゃポタージュ フルーツ	ごはん お好み焼き風卵焼き 長芋の梅煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 白身魚のシュンユイ 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	ミルクもち せんべい
スキムクッキー 牛乳	まるごとトマトライス お茶	高野のプリッツ 牛乳	夏野菜トマトスパゲッティー 牛乳	大豆とじゃこの甘がらめ 牛乳	
13	14	15	16	17	18
ごはん ししゃもの南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 しじみ汁 フルーツ	ごはん こんがりチキンのトマトソース ひじきのミルクィーサラダ 冬瓜スープ フルーツ	ごはん 魚のムニエル タルタルソース パインサラダ ネギ塩スープ フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ギョロツケ トマトのマリネ 呉汁 フルーツ	ごへいもち クラッカー
大豆かりんとう 牛乳	小松菜とそぼろのおにぎり 牛乳	水ようかん 牛乳	冷やしスイカ、クラッカー 牛乳	とうもろこしごはん 牛乳	
20	21	22	23	24	25
	ごはん 鮭のサワーソース焼き 厚揚げとトマトのじゃこサラダ 豆乳カレースープ フルーツ	ひじきそぼろ丼 ねばねばサラダ 煮豆 フルーツ	ごはん いわしのネギ焼き ささみときゅうりの梅肉あえ みそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉のレモン炒め コールスローサラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ せんべい
	カリカリピザ 牛乳	米粉のレモンケーキ 牛乳	ツナトマトピラフ お茶	バースデーむしパン 牛乳	
27	28	29	30	31	
ごはん アジの山河焼き 小松菜のお浸し みそ汁 フルーツ うなぎごはん 牛乳	ごはん 中華風豆腐 冬瓜そぼろあんかけ わかめスープ フルーツ 冷やしパイン、クラッカー 牛乳	ごはん 肉豆腐 切干の中華サラダ みそ汁 フルーツ 冷やし中華 お茶	ごはん 夏野菜グラタン 大豆ドレッシングサラダ ごま風味スープ フルーツ おからショコラ 牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き インゲンの胡麻和え みそ汁 フルーツ フルーツゼリー 牛乳	

