





# きゅうしょくだより

令和6年7月29日 №5

暑い日が続き、食欲が低下し水分ばかりとりがちになります。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲が出るかもしれませんね。



夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

## スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

## 経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。

## 気をつけて！ 冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい冷たい物に手が伸びてしまいますが、冷たい物のとりすぎは胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースのとりすぎには十分注意しましょう。



## お弁当について

園ではピクニックを含め年に数回お弁当の日があります。ご飯、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね（ゼリーはお控えください）

誤嚥の危険性のあるミニトマトやぶどう、球形のチーズ、豆類は切ってお弁当に入れてください。

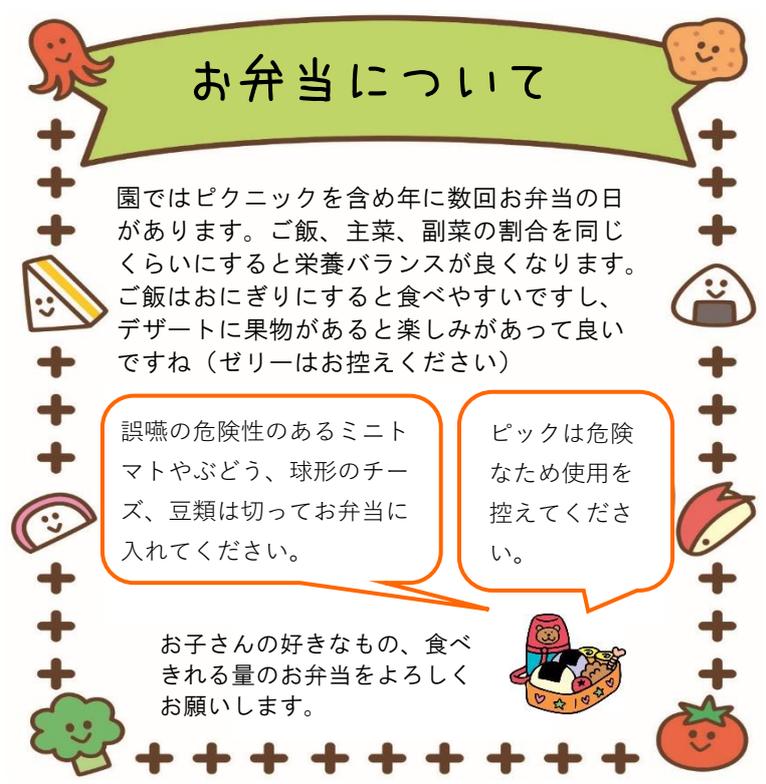
ピックは危険なため使用を控えてください。

お子さんの好きなもの、食べられる量のお弁当をよろしくお願いします。

## ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足がみ。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

### ビタミンBが豊富な食材







# きゅうしょくだより

令和6年7月29日 №5

暑い日が続き、食欲が低下し水分ばかりとりがちになります。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲が出るかもしれませんね。



夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

## スポーツ飲料

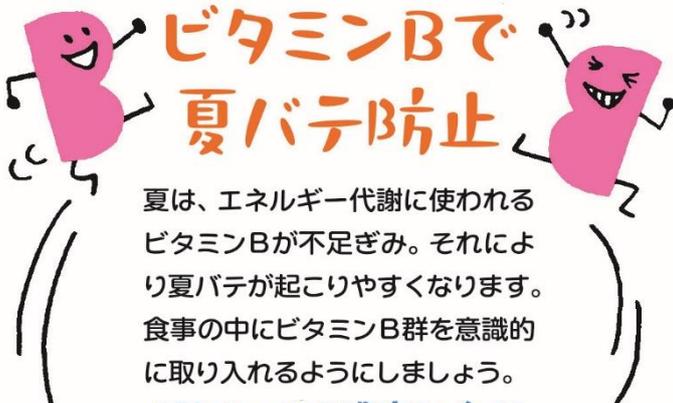


激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

## 経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。



夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足がみ。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

## ビタミンBが豊富な食材



## 気をつけて! 冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい冷たい物に手が伸びてしまいがちですが、冷たい物のとりすぎは胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースのとりすぎには十分注意しましょう。



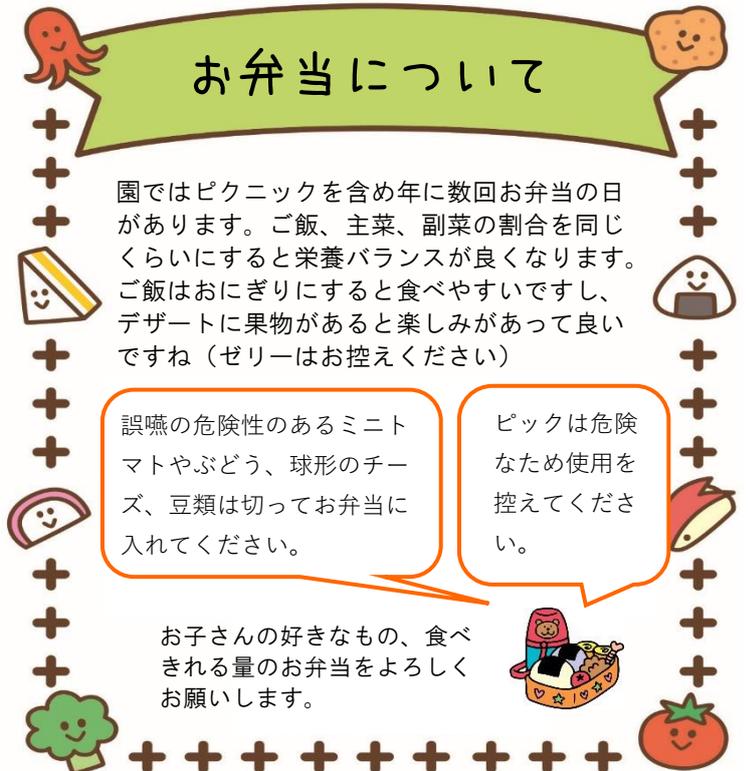
## お弁当について

園ではピクニックを含め年に数回お弁当の日があります。ご飯、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね（ゼリーはお控えください）

誤嚥の危険性のあるミニトマトやぶどう、球形のチーズ、豆類は切ってお弁当に入れてください。

ピックは危険なため使用を控えてください。

お子さんの好きなもの、食べられる量のお弁当をよろしくお願いします。



# 8月献立表 かみかみ期

| 日にち | 曜日 | 昼   | 午後のおやつ             | 主な材料  |
|-----|----|---|--------------------|---|
| 1   | 木  | おかゆ ほっけの野菜あんかけ 人参スティック<br>ほうれん草バナナ  | 麦茶<br>かぼちゃマッシュ     | 米 ほっけ 玉ねぎ きゅうり 人参<br>ほうれん草 バナナ かつおだし 片栗粉  |
| 2   | 金  | おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 ブロッコリーのスープ  | 麦茶<br>パンがゆ         | 米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ<br>かぶ かつおだし 食パン ミルク  |
| 3   | 土  | おかゆ しらすと野菜の旨煮   | 麦茶<br>せんべい         | 米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参<br>かつおだし 片栗粉 お子様せんべい  |
| 5   | 月  | しらす納豆丼 キャロットマト  | 麦茶<br>煮込みスパゲティ     | 米 しらす 玉ねぎ きゅうり かつおだし<br>大根 人参 食パン ミルク   |
| 6   | 火  | 納豆丼 マッシュポテト キャベツのお浸し  | 麦茶<br>どうぶつビスケット    | 米 納豆 小松菜 かつおだし<br>じゃがいも 青のり キャベツ 人参   |
| 7   | 水  | おかゆ 鶏ささみのミルク煮 人参スティック<br>キャベツのスープ   | 麦茶<br>バナナ          | 米 鶏ささみ 玉ねぎ ミルク 片栗粉<br>人参 かつおだし キャベツ きゅうり  |
| 8   | 木  | 鮭のせがゆ すまし汁 ほうれん草バナナ   | 麦茶<br>煮込みうどん       | 米 鮭 人参 かつおだし 麩 かぶ<br>バナナ ほうれん草 ゆでうどん キャベツ   |
| 9   | 金  | おかゆ しらすと野菜の旨煮 さつまいもマッシュ   | 麦茶<br>バナナ          | 米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参<br>かつおだし 片栗粉 さつまいも バナナ  |
| 10  | 土  | お弁当の日   | 麦茶<br>せんべい         |   |
| 12  | 月  | 山の日     |                    |   |
| 13  | 火  | お弁当の日   | 麦茶<br>チーズスティック     |    |
| 14  | 水  | お弁当の日   | 麦茶<br>せんべい         |   |
| 15  | 木  |  お弁当の日 | 麦茶<br>どうぶつビスケット    |  |
| 16  | 金  | お弁当の日   | 麦茶<br>せんべい         |   |
| 17  | 土  | おかゆ しらすと野菜の旨煮   | 麦茶<br>せんべい         | 米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参<br>かつおだし 片栗粉 お子様せんべい  |
| 19  | 月  | しらすがゆ 人参スティック トマトのスープ   | 麦茶<br>マカロニきな粉のミルク煮 | 米 しらす 玉ねぎ かつおだし 人参<br>トマト かぶ マカロニ きな粉 ミルク   |
| 20  | 火  | 納豆丼 人参のコロコロ煮 さつまいもバナナ   | 麦茶<br>煮込みそうめん      | 米 納豆 モロヘイヤ きゅうり かつおだし<br>人参 さつまいも バナナ そうめん オクラ  |
| 21  | 水  | おかゆ 炒り豆腐 野菜スープ  | 麦茶<br>かぼちゃマッシュ     | 米 豆腐 人参 小松菜 かつおだし<br>片栗粉 玉ねぎ なす トマト ズッキーニ   |
| 22  | 木  | あんかけ丼 きゅうりとトマトのサラダ コンソメスープ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生会</span>  | 麦茶<br>パンがゆ         | 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 かつおだし<br>片栗粉 きゅうり トマト キャベツ じゃがいも  |
| 23  | 金  | しらすがゆ 紅白煮 かぶのスープ  | 麦茶<br>じゃがいもマッシュ    | 米 しらす ほうれん草 かつおだし<br>人参 玉ねぎ かぶ じゃがいも ミルク  |
| 24  | 土  | おかゆ しらすと野菜の旨煮   | 麦茶<br>せんべい         | 米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参<br>かつおだし 片栗粉 お子様せんべい  |
| 26  | 月  | おかゆ かわいいトマトソース 野菜スティック  | 麦茶<br>バナナヨーグルト     | 米 かわいいトマト 玉ねぎ かつおだし<br>片栗粉 大根 人参 ヨーグルト バナナ  |
| 27  | 火  | おかゆ ささみポテト キャベツのスープ<br>キャロットオレンジ  | 麦茶<br>しらすがゆ        | 米 鶏ささみ じゃがいも ピーマン ミルク<br>キャベツ かつおだし 人参 オレンジ   |
| 28  | 水  | 納豆丼 かぼちゃマッシュ 小松菜バナナ   | 麦茶<br>パンがゆ         | 米 納豆 なす かつおだし かぼちゃ<br>バナナ 小松菜 食パン ミルク   |
| 29  | 木  | 鮭のせがゆ スティック野菜   | 麦茶<br>豆腐のみたらしあん    | 米 鮭 ブロッコリー 玉ねぎ かつおだし<br>大根 人参 豆腐 片栗粉  |
| 30  | 金  | おかゆ ささみとマカロニのミルク煮 人参のスープ  | 麦茶<br>ツナ入りパンがゆ     | 米 鶏ささみ マカロニ きゅうり ミルク<br>片栗粉 人参 玉ねぎ 食パン ツナ   |
| 31  | 土  | おかゆ しらすと野菜の旨煮   | 麦茶<br>せんべい         | 米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参<br>かつおだし 片栗粉 お子様せんべい  |

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はかみかみ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べて下さい。



# きゅうしよくだより

令和6年7月29日 №5

暑い日が続き、食欲が低下し水分ばかりとりがちになります。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲が出るかもしれませんね。



夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

## スポーツ飲料

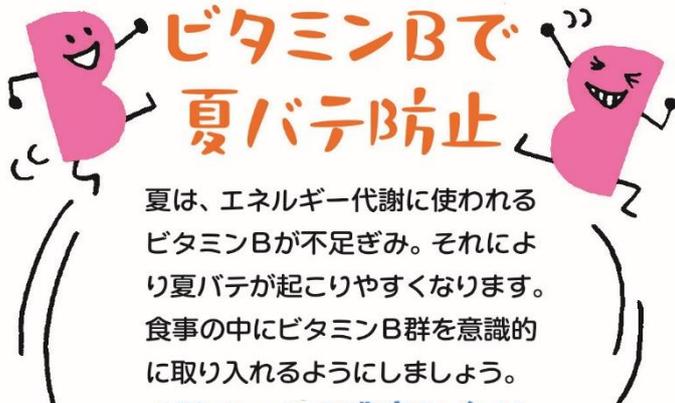


激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

## 経口補水液



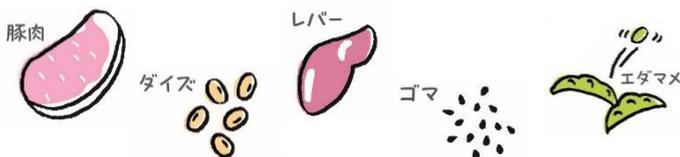
発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。



## ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足がみ。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

### ビタミンBが豊富な食材



## 気をつけて! 冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい冷たい物に手が伸びてしまいがちですが、冷たい物のとりすぎは胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースのとりすぎには十分注意しましょう。



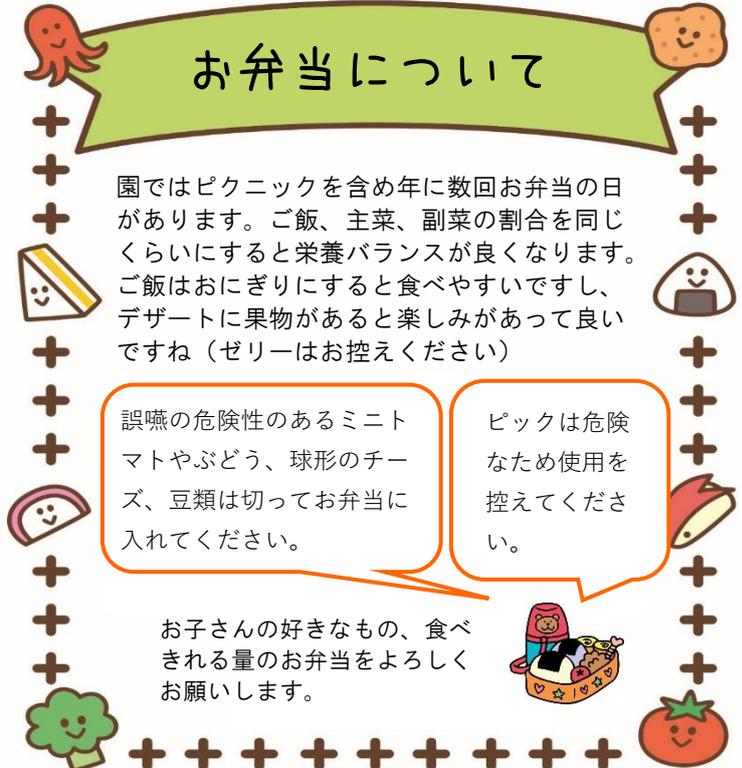
## お弁当について

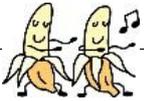
園ではピクニックを含め年に数回お弁当の日があります。ご飯、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね（ゼリーはお控えください）

誤嚥の危険性のあるミニトマトやぶどう、球形のチーズ、豆類は切ってお弁当に入れてください。

ピックは危険なため使用を控えてください。

お子さんの好きなもの、食べきれる量のお弁当をよろしくお願いします。



| 日にち | 曜日 | 昼                       | 材料  |
|-----|----|-------------------------|---|
| 1   | 木  | しらすがゆ 人参ペースト            | 米 しらす ほうれん草 人参  |
| 2   | 金  | おかゆ 豆腐のブロッコリーがけ         | 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ  |
| 3   | 土  | しらすがゆ 玉ねぎのとろとろ          | 米 しらす 人参 玉ねぎ  |
| 5   | 月  | トマトがゆ しらすと人参のペースト       | 米 トマト しらす 人参  |
| 6   | 火  | おかゆ 小松菜豆腐 ジャがいものとろとろ    | 米 絹ごし豆腐 小松菜 ジャがいも   |
| 7   | 水  | しらすがゆ 人参ペースト            | 米 しらす キャベツ 人参   |
| 8   | 木  | ほうれん草がゆ しらすとかぶのペースト     | 米 ほうれん草 しらす かぶ  |
| 9   | 金  | おかゆ しらすポテト              | 米 しらす さつまいも 白菜  |
| 10  | 土  | お弁当の日                   |     |
| 12  | 月  | 山の日                     |    |
| 13  | 火  | お弁当の日                   |    |
| 14  | 水  | お弁当の日                   |    |
| 15  | 木  | お弁当の日                   |  |
| 16  | 金  | お弁当の日                   |  |
| 17  | 土  | しらすがゆ 玉ねぎのスープ           | 米 しらす 人参 玉ねぎ  |
| 19  | 月  | トマトがゆ かぶ豆腐              | 米 トマト 絹ごし豆腐 かぶ  |
| 20  | 火  | おかゆ しらすポテト 人参ペースト       | 米 しらす さつまいも 人参  |
| 21  | 水  | 人参がゆ 小松菜豆腐              | 米 人参 絹ごし豆腐 小松菜  |
| 22  | 木  | おかゆ しらすポテト              | 米 しらす ジャがいも キャベツ  |
| 23  | 金  | しらすがゆ かぶのペースト           | 米 しらす ほうれん草 かぶ  |
| 24  | 土  | しらすがゆ 玉ねぎのとろとろ          | 米 しらす 人参 玉ねぎ  |
| 26  | 月  | かれいのせがゆ 大根のペースト         | 米 かれい トマト 大根  |
| 27  | 火  | おかゆ しらすポテト              | 米 しらす ジャがいも キャベツ  |
| 28  | 水  | しらすがゆ かぼちゃマッシュ          | 米 しらす 小松菜 かぼちゃ  |
| 29  | 木  | おかゆ 豆腐のブロッコリーのせ 大根のペースト | 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 大根   |
| 30  | 金  | しらすがゆ 人参のペースト           | 米 しらす 玉ねぎ 人参  |
| 31  | 土  | しらすがゆ 玉ねぎのとろとろ          | 米 しらす 人参 玉ねぎ  |

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はごっくん期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べて下さい。



# きゅうしよくだより

令和6年7月29日 №5

暑い日が続き、食欲が低下し水分ばかりとりがちになります。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲が出るかもしれませんね。



夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

## スポーツ飲料

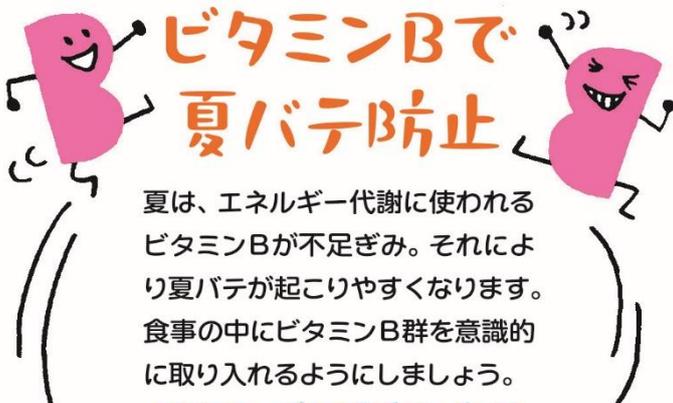


激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

## 経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。



夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足がみ。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

## ビタミンBが豊富な食材



## 気をつけて! 冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい冷たい物に手が伸びてしまいがちですが、冷たい物のとりすぎは胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースのとりすぎには十分注意しましょう。



## お弁当について

園ではピクニックを含め年に数回お弁当の日があります。ご飯、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね（ゼリーはお控えください）

誤嚥の危険性のあるミニトマトやぶどう、球形のチーズ、豆類は切ってお弁当に入れてください。

ピックは危険なため使用を控えてください。

お子さんの好きなもの、食べられる量のお弁当をよろしくお願いします。

