

てがつのきのうじょくだより

暑い日が続くようになりました。給食室では季節に合った献立を作り、各クラスの先生に子供たちの給食の食べ始め時間についてその時間に合わせて提供し衛生に気を付けています。

毎日存分に遊ぶ子供たちには、充分な休息と栄養、水分補給などが必要です。3 食きちんと食べ、睡眠をしっかりとり、早寝早起きをして規則正しい生活を心がけましょう。そろそろ園庭の野菜も収穫の時期を迎えます、野菜が好きな子もそうじゃない子も笑顔で持って来てくれるで楽しみです。

水分補給はこまめにしましょう！

暑くなってくると、汗をたくさんかきます。特に子どもは体に占める水分の割合が多いので、大人よりも多くの水分が必要です。子どもは喉が乾いても遊ぶことに夢中になってしまって、気をつけてあげてください。

◎のどが渴く前に飲む（喉が渴いたときには体の水分は不足しています）

◎少しずつまめに飲む（コップ1杯までをまめに飲みましょう）

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう

（糖分がたくさん入った飲み物は虫歯や肥満になったり、だるくなったりすることがあります）

暑さに負けないための栄養素

夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなり、疲労物質が体内にたまって食欲減退や倦怠感を招きます。ビタミンB1は豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草などに多く含まれています。アリシンを含む食品（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。またクエン酸（レモン、グレープフルーツ、梅干など）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとるとよいです。

人気メニュー

鮭の塩麹焼き



材料(4人分)

鮭切り身 4切 400g

塩麹 大さじ2

サラダ油 小さじ1

ポリ袋に切り身と塩麹を入れて30分冷蔵庫で寝かせる。焦げやすいのでフライパンで焼く時は



油をひいてから焼いてください。

身が柔らかく子どもたちに人気のメニューです。



冷たいもののとりすぎに注意



夏は冷たい飲み物のやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。





手作りおやつ



まつぼっくり保育園

1(火)スイートポテト	
さつまいも	40
生クリーム	10
バター	2
牛乳	10
砂糖 黒ごま	

2(水)フルーツヨーグルト	
ヨーグルト	60
オレンジ	5
バナナ	5
砂糖	2
スキムミルク	5

4(金)クッキー	
小麦粉	10
片栗粉	5
バター	9
砂糖	4
ココアパウダー	

7(月)スコーン	
ホットケーキミックス	15
バター	5
砂糖	4
豆腐	5
黒ごま	1

9(水)焼きとうもろこし	
とうもろこし	30
濃口	
みりん	

10(木)梅昆布おにぎり	
白米	35
梅干し	3
塩昆布	
かつお節	
白ごま 薄口	

11(金)じゃがパン	
じゃがいも	40
米粉	5
粉チーズ	5
牛乳	5
片栗粉 青のり	

14(月)りんごゼリー	
りんごジュース	60
砂糖	3
アガー	1

16(水)カステラ風	
ホットケーキミックス	15
砂糖	5
卵	30
バター	9
はちみつ	6

17(木)プリンアラモード	
プリンミックス	30
牛乳	20
木アップクリーム	20
メロン	5
キウイ	5

22(火)チーズパン	
強力粉	15
オリーブオイル	
砂糖 パセリ粉	
ドライイースト 塩	
チーズ	10

23(水)鬼まんじゅう	
さつまいも	10
ホットケー	25
卵	10
牛乳	10
砂糖 塩	

24(木)コーンおにぎり	
白米	35
コーン	10
かつお節	
濃口	

28(月)ジャムサンド	
食パン	30
いちごジャム	

29(木)シリアルクッキー	
小麦粉	15
玄米フレーク	5
砂糖	5
バター	9

30(水)夏野菜ピザ	
強力粉 10 小麦粉 5	
オリーブオイル 3 コーン 2	
ウインナー 5 たまねぎ 3	
ズッキーニ 3 チーズ 10	
ケチャップ バジル粉	