

# 給食だより

令和3年度

8月



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 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、集中力が欠けやすくなる）



## ☆夏の食生活☆

### 1日3食きちんと食べよう

休みの間は生活が不規則になったり、朝食と昼食が一緒ということになりがちです。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からとり、バランスよく食べるようにしましょう。



### 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。



### カルシウムやビタミンをたっぷりとりよう

カルシウムやビタミンが不足すると、疲れやすくなります。1日にコップ1杯の牛乳を飲み、野菜や果物をたっぷりと食べましょう。



### 食中毒に気をつけよう

夏は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒細菌は目に見えないほど小さく、色もにおいもありません。生ものには十分注意し、新鮮なものを食べましょう。



## おやつを上手に食べよう!



### 1. 時間・分量を決めましょう

\*1日の中でだらだらおやつを食べていると食事の時間にお腹が空きません。おやつを食べる時は、食事の時間より2時間位あけるようにしましょう。

### 2. 内容を考えましょう

\*市販の菓子を買う回数と量を減らし、牛乳、ヨーグルト、果物などを利用しましょう。

例えば、こんな組み合わせがあります。




令和3年度

# 8 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
2 月	麦ご飯	豆腐とわかめのみそ汁	酢豚	エビ入り炒めビーフン	牛乳 小魚	牛乳 どら焼き
3 火	梅ご飯	茄子と玉ねぎのみそ汁	サワラのカレーマヨソテー	胡瓜のごま炒め	フルーツ牛乳 昆布	お茶 カルビス&ヨーグルト
4 水	スパゲティーミートソース	キャベツとツナサラダ	スイカ		牛乳 プチケーキ	牛乳 サンドイッチ
5 木	麦ご飯	もやしと人参のみそ汁	エビしゅうまい	小松菜の炒め煮 とうもろこし	牛乳 ビスケット	ジュワジュワフルーツポンチ
6 金	焼きそば	から揚げ	ポテト	ゼリー ジュース	牛乳 スティックパン	アイスクリーム
7 土	はるさめ丼	わかめスープ	バナナ		ぶどうジュース	ビスケット

9 月	振 替 休 日					
10 火	麦ご飯	冬瓜とモロヘイヤのみそ汁	茄子のミートグラタン	切り干し大根のごま和え	牛乳 せんべい	お茶 ブルぶよゼリー
11 水	やきとり丼	豆腐としめじのすまし汁	コーンとおくらのかき揚げ	フルーツサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 みたらし団子
12 木	お 弁 当 の 日				ヤクルト	せんべい
13 金	一 部 希 望 保 育					
14 土	一 部 希 望 保 育					

16 月	夏野菜カレー	キャベツ・ハムサラダ	オレンジ		牛乳 昆布	お茶 水ようかん
17 火	照り焼きチキンバーガー	牛乳	オニオンスープ	ポテト プリン	フルーツ牛乳 小魚	フルーツパフェ
18 水	麦ご飯	けんちん汁	カラスカレイのホイル焼き	茄子と鶏肉の揚げ浸し	牛乳 ウエハース	かき氷
19 木	肉うどん	かぼちゃそぼろ煮	りんご		牛乳 ビスケット	牛乳 カルビスフレッシュトースト
20 金	麦ご飯	ズッキーニと油揚げのみそ汁	チキン南蛮	茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルトゼリー
21 土	親子丼	胡瓜の即席漬	パイン缶		りんごジュース	せんべい

23 月	麦ご飯	ごぼうと厚揚げのみそ汁	ねぎだれから揚げ	かぼちゃサラダ	牛乳 プチケーキ	コーヒー牛乳 動物クッキー
24 火	炊き込みおこわ	そうめんすまし汁	鯖のみそ煮	小松菜のごま和え	牛乳 バナナ	もみもみシャーベット
25 水	コッペパン	ミルク	レタスコーンスープ	スコップコロッケ ササミと野菜マリネ	フルーツ牛乳 小魚	のむヨーグルト カルパシケーキ
26 木	かき揚げうどん	根菜のみそ煮	バナナ		牛乳 ボーロ	お茶 おはぎ
27 金	麦ご飯	切り干し大根としめじのみそ汁	ミートボールのトマト煮	春雨・卵酢の物	牛乳 せんべい	牛乳 チーズポテトもち
28 土	そばめし	フルーツヨーグルト			野菜ジュース	せんべい

30 月	麦ご飯	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	メルルーサのコーンフレーク揚げ	茄子の梅肉和え	牛乳 ビスケット	ミルク ガレットココ
31 火	野菜炒めみそラーメン	いが蒸し	オレンジ		りんごジュース	お茶 いろいろおにぎり



令和3年度

# 8月分給食献立表 (離乳食)

総社保育園

日曜	献立名			10時おやつ	3時おやつ
2月	人参・白身魚・じゃが芋がゆ	豆腐とほうれん草スープ	ミートボールの野菜あんかけ	ポーロ	ホットケーキ
3火	かぼちゃ・人参・ササミがゆ	茄子と玉ねぎのみそ汁	白身魚のグリーンソース煮	バナナ	ヨーグルト
4水	スープスパゲッティ	キャベツと白身魚サラダ	おろしりんご	せんべい	じゃが芋がゆ
5木	玉ねぎ・人参・白身魚がゆ	じゃが芋と人参のみそ汁	和風ハンバーグ	ビスケット	かぼちゃ茶巾
6金	かぼちゃ・玉ねぎ・人参がゆ	豆腐と玉ねぎのみそ汁	ササミとじゃが芋含め煮	ポーロ	りんご芋
7土	人参・じゃが芋・かぼちゃ・白身魚がゆ	バナナ		せんべい	ビスケット

9月	振替休日			/	
10火	じゃが芋・人参・かぼちゃ・ササミがゆ	豆腐とほうれん草のみそ汁	マーボー茄子風	せんべい	バナナヨーグルト
11水	ササミ・かぼちゃ・ピーマンがゆ	豆腐のそぼろ汁	白身魚のトマト煮	フルーツサラダ	ポテト蒸しパン
12木	お弁当の日			ビスケット	せんべい
13金	一部希望保育			🍁🍁🍁🍁🍁🍁	
14土	一部希望保育				

16月	キャベツ・人参・かぼちゃがゆ	肉じゃが風	豆腐トマトサラダ	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
17火	パンがゆ	オニオンスープ	ササミのりんごソース煮	コロコロポテト	煮込みうどん
18水	鶏ミンチ・人参・じゃが芋がゆ	けんちん汁	カラスカレイの野菜あんかけ	バナナ	フルーツきんとん
19木	鶏そぼろうどん	かぼちゃそぼろ煮	りんご	せんべい	カラフルがゆ
20金	ピーマン・人参・じゃが芋がゆ	豆腐と茄子のみそ汁	鶏つくね	おろしりんご	ヨーグルト
21土	人参・鶏ミンチ・じゃが芋・かぼちゃがゆ	バナナヨーグルト		ビスケット	せんべい

23月	白身魚・人参・じゃが芋がゆ	キャベツと人参のみそ汁	肉団子とかぼちゃ煮	ヨーグルト	ポテトドーナツ
24火	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・胡瓜がゆ	ビーフンすまし汁	白身魚と人参のみそ煮	バナナ	りんごゼリー風
25水	パンがゆ	かぼちゃスープ	ポテトおやき	ササミと野菜りんご和え	ビスケット
26木	煮込みうどん	かぼじゃが煮	バナナ	ポーロ	かぼちゃがゆ
27金	じゃが芋・人参・玉ねぎ・ほうれん草がゆ	大根と白身魚のみそ汁	ミートボールのトマト煮	せんべい	ポテトもち
28土	じゃが芋・人参・鶏ミンチ・かぼちゃがゆ	フルーツヨーグルト		せんべい	せんべい

30月	鶏ミンチ・かぼちゃ・人参がゆ	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	メルルーサのほうれん草和え	ビスケット	かぼちゃおやき
31火	野菜炒めみそうどん	ミートボールの大根おろし煮	バナナ	せんべい	グリーンがゆ

