

2019年度



夏季保育期間中は  
『白ごはん』  
を持たせてください。



みたばけあかようちえん

きゅうしょくだより



給食  
調理担当

大木 (おおぎ)  
藤野 (ふしの)  
東 (ひがし)



月日	行事	持ち物	メニュー			主な材料					熱量						
8/27	火 夏季保育	ｽﾌﾟｰﾝ、ｺｯﾌﾟ	軽食(カレーライス)			鶏肉	じゃがいも	人参	玉ねぎ	なす	オクラ	コーン	カレールウ	338ｷﾛｶﾛﾘｰ			
8/28	水 ｽﾎﾞﾃﾞｲﾝｸﾞ	ｽﾌﾟｰﾝ、ｺｯﾌﾟ	軽食(親子丼)			鶏肉	たまご	玉ねぎ	人参	しめじ	ねぎ			288ｷﾛｶﾛﾘｰ			
8/29	木	ｽﾌﾟｰﾝ、ｺｯﾌﾟ	軽食(和風ピビンバ)			豚ﾐﾝﾅ	鶏ﾐﾝﾅ	錦糸卵	もやし	ほうれん草	人参	きゅうり	ねぎ	301ｷﾛｶﾛﾘｰ			
8/30	金 お誕生日会	箸、ｽﾌﾟｰﾝ、ｺｯﾌﾟ	ｷｯﾁﾝお野菜外れ	ﾀﾞｲﾔﾓﾝの和え物	野菜ｽｰﾌﾟ	お祝いデザート	ｷｯﾁﾝ竜田	玉ねぎ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	人参	胡瓜	ｷﾏﾊﾞｯｼ	コーン	ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	桃缶	みかん缶	461ｷﾛｶﾛﾘｰ
9/2	月 始業式(午前保育)	箸、ｽﾌﾟｰﾝ、ｺｯﾌﾟ	軽食(スタミナ丼)			牛肉	豚肉	キャベツ	もやし	たまねぎ	人参	赤ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ニラ	300ｷﾛｶﾛﾘｰ			

\*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。

(白ごはんを加味した熱量) 平均 337ｷﾛｶﾛﾘｰ



## 知っておきたい水分補給



朝顔やひまわりなど夏の花が咲きほこり、せみの声にぎやかに響き渡る時期ですね。この時期、注意したいのが「水分補給」。  
生まれたばかりの身体の水分量は、なんと80%。成長するとともに70%になり、大人にむかい60%になるといわれています。  
乳幼児は、大人に比べると体温調節機能が発達していないうえ、発汗機能や腎機能が未熟なため脱水状態をおこしやすいそうです。



### 脱水症状とおもわれるとき

唇や舌、手のひらが乾いているとき  
尿が半日以上でないとき(量が少なく、色が濃い)  
手足の色が悪い、冷たい  
量の多い、回数が多い下痢を繰り返すとき など

### 脱水症状の主な原因

- 水分が取れない
- 下痢をしている
- 嘔吐している
- 夏場の戸外での外遊び
- 日差しが強い室内や車内に長時間いる



脱水症状を予防するために  
こまめな水分補給を!

- 起床時
- 朝食時
- 10時頃
- 昼食時
- 15時頃
- 夕食時
- 入浴前後
- 就寝前



### シーン別水分補給

- 水・・・日常の水分補給に最適
- スポーツドリンク(ハイポトニック飲料)  
・・・体内への水分補給をスムーズに行いやすく、糖質が少なくおなかにたまりにくいので、運動中に最適
- スポーツドリンク(アイトニック飲料)  
・・・糖質が多いため、飲みすぎはカロリーオーバーの可能性があるとされている。



## 夏野菜の栄養

夏野菜には、水分がたっぷり含まれていて、栄養も豊富です。  
色も鮮やかなものが多く、食卓が色鮮やかになりますね。

### 【トマト】・・・花言葉「完成美」

抗酸化作用が期待されるビタミンC・ビタミンAが豊富に含まれています。

### 【きゅうり】・・・花言葉「洒落」

カリウムが多く含まれているので利尿作用があります。  
体にこもった熱を排出してくれます。

### 【なす】・・・花言葉「希望」「真実」

皮には、ポリフェノールが豊富に含まれています。抗酸化作用が期待できるので美容にもよいそうです。



栄養士 献立・食育担当  
小久保 里美

