

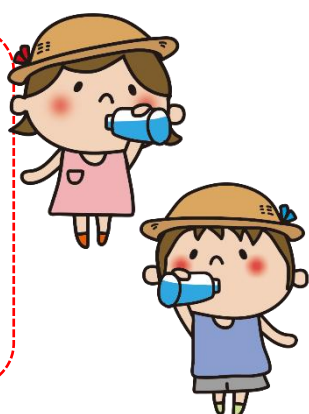
セミの声が一段と大きくなり、いよいよ本格的な夏がやってきました。飲み物や食べ物から水分補給と元気をチャージし、暑さに負けず、この夏も笑顔いっぱいでお過ごししましょう！



「お誕生会」セタにちなんだ特別メニューでお祝いをしました！きらきら輝くお星さまのように、これからも素敵なお笑いで毎日を過ごし、大きく成長して行ってね！

久しぶりの提供になる食材です。アレルギーの新規発症を防ぐため、提供日の前日までにご家庭でお試しいただき、安全に食べられることをご確認いただきますようご協力をお願いいたします。

4日(月)・・・ぶどう



「夏の水分補給」

暑い夏は、お子さんたちは汗をたくさんかき、気づかないうちに体から水分が失われています。熱中症予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。

☆どんな飲み物がいいの？

普段の水分補給の基本は、水や麦茶、ほうじ茶などのカフェインが少ないお茶です。スポーツドリンクやジュースは、糖分が多く含まれているため、日常的に飲みすぎると喉が渇きやすくなったり、虫歯の原因になったり、体調不良につながることもあります。そのため、基本的には控えめにしましょう。ただし、大量に汗をかいた時や、発熱などで食欲がない時など、体の水分やミネラルが特に失われやすい状況では、スポーツドリンクなどを活用することで、素早く効率的に水分と電解質を補給できます。状況に応じて使い分けることが大切です。

☆食べ物からの水分補給も大切！汗で失われやすい栄養もチャージ！

冷たい飲み物ばかりに頼っていませんか？実は、私たちの体は食事からも多くの水分を摂っています。特に夏が旬のきゅうり、トマト、スイカなどの野菜や果物には、水分が豊富に含まれているだけでなく、汗と一緒に流れ出てしまいがちなミネラル（カリウムなど）やビタミンもたっぷり含まれています。これらの夏野菜や果物を積極的に食卓に取り入れることで、体に必要な水分や栄養を自然に補給できますよ。

☆冷たいものとの上手な付き合い方

冷たい食べ物や飲み物は、暑い夏には魅力的です。しかし、摂りすぎるとお腹を壊したり、食欲が落ちたりすることもありますので、適量を心がけましょう。おやつでアイスクリームなどを食べる時も、量や頻度を決めるなど工夫してみましょう。

保育園でも、暑い夏を元気に乗り切るため、給食で様々な工夫をしています。運動量や気温に応じて薄めたスポーツドリンクを提供したり、汗で失われやすい塩分を補うため、味噌汁の塩分濃度を少し高めにしています。旬の夏野菜をたっぷり使ったメニューを取り入れ、自然な形で水分やミネラル、ビタミンを補給できるよう心がけています。ご家庭でも、水分補給を意識してみてくださいね。

8月の献立

※おやつ欄の（ ）内は未満児に加わる食品です

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量 塩分
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
25	月	豆とひじきの ご飯	・夏野菜カレー ・棒棒鶏 ・たまごスープ ・グレープフルーツ	・みかん豆乳蒸しパン ・香茶 (バナナ・香茶)	・大豆・ひじき・豚肉・鶏肉 ・卵・豆腐・豆乳	・玄米 ・じゃがいも ・ゴマ ・小麦粉	・人参・玉葱・ピーマン・トマト ・ナス・インゲン・しめじ・キャベツ ・きゅうり・ネギ ・グレープフルーツ・みかん	596 1.8
26	火	冷やしうどん	・野菜のかき揚げ ・かぼちゃの煮物 ・バナナ	・ベイクドポテト ・香茶 (オレンジ・香茶)	・豚肉・ちくわ・卵・粉チーズ	・うどん麺 ・じゃがいも	・トマト・キャベツ・きゅうり・人参 ・玉葱・ごぼう・かぼちゃ・バナナ	514 1.8
27	水	ご飯	・青椒肉絲 ・五目たまご焼き ・みそ汁(しめじ・ニラ・豆腐) ・スイカ	・黒糖くずもち ・食べる煮干し ・香茶 (グレープフルーツ・香茶)	・豚肉・卵・シラス・豆腐・煮干 ・みそ・きなこ・食べる煮干し	・玄米 ・小麦粉 ・片栗粉 ・じゃがいも ・黒糖	・ピーマン・パプリカ・たけのこ ・人参・玉葱・しめじ・ニラ・スイカ	594 1.8
28	木	フランスパン	・ミートローフ ・コロコロサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ツナおにぎり ・香茶 (バナナ・香茶)	・豚挽肉・高野豆腐・卵・豆乳 ・チーズ・ベーコン・ツナ ・鰹節	・フランスパン ・パン粉 ・玄米 ・小麦	・人参・玉葱・ピーマン・きゅうり ・大根・トマト・えのき・キャベツ ・ネギ・オレンジ	566 1.7
1 29	金	ふりかけご飯	・サワラの味噌焼き ・切干大根の煮物 ・梅若汁 ・バナナ	・カルピス寒天 ・香茶 (グレープフルーツ・香茶)	・ふりかけ・サワラ・みそ ・さつま揚げ・わかめ・鰹節 ・寒天	・玄米 ・小麦粉 ・カルピス	・生姜・切干大根・人参・れんこん ・インゲン・椎茸・梅干・バナナ ・みかん	550 1.6
2 30	土	野菜うどん	・ごま和え ・柑橘	・カルシウムせんべい ・バナナ ・香茶	・油揚げ・豚挽肉・卵・煮干	・うどん麺 ・ゴマ ・カルシウムせんべい	・人参・キャベツ・小松菜・もやし ・柑橘・バナナ	417 1.8
4 18	月	豆とひじきの ご飯	・キーマカレー ・マカロニポテトサラダ ・トマトスープ ・オレンジ	・ぶどうゼリー ・香茶 (バナナ・香茶)	・大豆・ひじき・豚挽肉 ・高野豆腐・わかめ・寒天	・玄米 ・マカロニ ・じゃがいも	・人参・玉葱・ピーマン・インゲン ・にんにく・生姜・きゅうり・コーン ・トマト・オレンジ・ぶどう	545 1.9
5 19	火	焼きそば	・スティック野菜 ・みそ汁(ねぎ・油揚げ・卵) ・バナナ	・とうもろこし ・食べる煮干し ・香茶 (グレープフルーツ・香茶)	・豚肉・青のり・みそ・油揚げ ・卵・煮干・食べる煮干し	・中華麺 ・ゴマ	・キャベツ・人参・ニラ・もやし ・大根・インゲン・きゅうり・ネギ ・バナナ・とうもろこし	514 1.6
6 20	水	ご飯	・ホッケの香味焼き ・きゅうりの塩もみ ・ジャーマンポテト ・みそ汁(豆腐・小松菜・えのき) ・スイカ	・黒糖お麴ラスク ・香茶 (バナナ・香茶)	・ホッケ・ベーコン・豆腐 ・煮干・みそ	・玄米 ・小麦 ・ゴマ ・じゃがいも ・麴 ・黒糖	・きゅうり・人参・玉葱・ピーマン ・小松菜・えのき・スイカ・ピーマン	524 1.4
7 21	木	人参パン	・鶏肉の照り焼き ・フレンチサラダ ・ピシソワーズ ・バナナ	・しらすチャーハン ・香茶 (オレンジ・香茶)	・鶏肉・チーズ ・魚肉ソーセージ・牛乳 ・しらす・卵	・人参パン ・じゃがいも ・玄米 ・小麦 ・ゴマ	・キャベツ・きゅうり・トマト ・コーン・卵・バナナ・人参・ネギ	585 1.9
8 22	金	ゆかりご飯	・かじきのオーロラソースがけ ・青菜のおかか和え ・みそ汁(ねぎ・しめじ・豆腐) ・グレープフルーツ	・パイナップルケーキ ・香茶 (バナナ・香茶)	・カジキ・鰹節・豆腐・煮干 ・みそ・卵・豆乳	・玄米 ・小麦 ・小麦粉	・ゆかり・小松菜・もやし・しめじ ・ネギ・グレープフルーツ ・パイナップル	527 1.6
9 23	土	チャーハン	・おかか和え ・みそ汁 ・柑橘	・カルシウムせんべい ・バナナ ・香茶	・鶏挽肉・卵・わかめ・煮干 ・みそ	・玄米 ・ゴマ ・麴 ・カルシウムせんべい	・人参・玉葱・ピーマン・コーン ・小松菜・もやし・柑橘・バナナ	420 1.7
12	火	スパゲティ ナポリタン	・切干大根とツナのサラダ ・コンソメスープ ・香茶	・みかん豆乳蒸しパン ・香茶 (グレープフルーツ・香茶)	・魚肉ソーセージ・ツナ ・わかめ・豆乳・卵	・スパゲティ ・ゴマ ・小麦粉	・人参・玉葱・ピーマン・しめじ ・切干大根・きゅうり・バナナ・みかん	522 1.9
13	水	焼きそば	・スティック野菜 ・みそ汁 ・グレープフルーツ	・カルシウムせんべい ・オレンジ ・香茶	・魚肉ソーセージ・青のり ・みそ・ワカメ・煮干	・中華麺 ・ゴマ ・じゃがいも ・カルシウムせんべい	・キャベツ・人参・ピーマン・もやし ・大根・インゲン・きゅうり・玉葱 ・グレープフルーツ・オレンジ	459 1.9
14	木	そばろ丼	・わかめ和え ・みそ汁 ・オレンジ	・リッツ ・バナナ ・香茶	・鶏挽肉・卵・ワカメ・豆腐 ・煮干・みそ	・玄米 ・麴 ・リッツ	・人参・小松菜・もやし・玉葱 ・オレンジ・バナナ	507 1.5
15	金	冷やしうどん	・スティック野菜 ・バナナ	・ビスケット ・グレープフルーツ ・香茶	・豚挽肉・油揚げ・卵・煮干 ・みそ	・うどん麺 ・ビスケット	・キャベツ・人参・大根・インゲン ・きゅうり・バナナ・グレープフルーツ	414 1.0