



給食だより8月号



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 水	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、片栗粉、春雨、油、○マヨネーズ、砂糖、白炒りごま、ごま油、新玄	木綿豆腐、○ピザ用チーズ、○保乳乳、わかめ(乾)	葉かぼちゃ、きゅうり、トマト、コーン缶、にんじん、人参、えだまめ、○ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、○コーン缶、ねぎ、ひじき
02 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、○粉糖	鶏ひき肉、卵、もすく(塩蔵塩ぬき)、○卵、○きな粉、○保乳乳	○りんご、ほうれん草、きゅうり、冬瓜、人参、コーン缶、ねぎ、しょうが
03 金	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、新玄、◎鉄入りビスケット(和光堂)	厚揚げ、○ウインナー、豆腐、卵、○保乳乳(調理用)、ベーコン、○卵、○保乳乳、わかめ(乾)	ブロックリー(冷凍)、ゴーヤー、玉ねぎ、コーン缶、人参、長ねぎ
04 土	胚芽米、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、焼きのり	キャベツ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
06 月	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、油、片栗粉、砂糖	豚肉・ヒレ、○卵、しらす干し、○保乳乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、オクラ、○ゴーヤー、人参、○パナナ
07 火	胚芽米、○黒糖、○宇くす、油、○タピオカでん粉、新玄	卵、鶏もも肉(皮なし)、豚Bロース スライス、棒かまぼこ(卵なし)、○きな粉、ベーコン、○保乳乳	ハバイチ(干切り)、○りんご、人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、にら、ねぎ
08 水	胚芽米、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、油、○三温糖、○黒炒りごま、ごま油、三温糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、卵、とりささみフレーク、○卵、○保乳乳	ヘチマ、ぶどう、きゅうり、人参、干切り大根(乾)、ねぎ、パセリ
09 木	胚芽米、油、三温糖	豚中味(ポイル)、厚揚げ、塩抜きもすく、豚Bロース、ゴーヤー(豚うで肉)、○保乳乳	ヘチマ、○オレンジ、切りこんにゃく、きゅうり、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
10 金	中華麺(蒸し)、○アイスクリーム、三温糖、パン粉、油、小麦粉、白炒りごま、ごま油	ししゃも、卵、スライスハム、粉チーズ、○ヨーグルト60g	トマト、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、パセリ、レモン果汁、パナナ
13 月	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○三温糖、○マーガリン、マージン(もちきび)、油、新玄、小麦粉	合ひき肉、○プレーンヨーグルト、ベーコン、スライスハム、○卵、○保乳乳(調理用)、○保乳乳	玉ねぎ、葉かぼちゃ、モウイ、ヘチマ、キャベツ、人参、トマト、なす、コーン缶、きゅうり、○パナナ
14 火	胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、揚げ油、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、新玄	○調製豆腐、鶏もも肉(皮なし)、卵、ベーコン、車麩、○ゼラチン、○保乳乳、わかめ(乾)、アナと雪の女王ウインナー	○りんご、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、からし菜、えのきたけ、長ねぎ
15 水	沖縄そば種(ゆで)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、ねりごま、三温糖、すりごま(白)、○新玄	豚三枚肉(皮なし)、豆腐、○シーチキン、棒かまぼこ(卵なし)、○味付のり	オレンジ、人参、キャベツ、○きゅうり、玉ねぎ、もやし、むき枝豆(冷凍・塩なし)、ねぎ、ひじき、にんにく
16 木	胚芽米、○コッペパン(卵不使用)、○油、○三温糖、○アーモンドフードル、ごまドレッシング、油、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、保乳乳(調理用)、生クリーム、卵、ピザ用チーズ、○きな粉、○保乳乳、わかめ(乾)	ブロックリー(冷凍)、大根、玉ねぎ、コーン缶、人参、しめじ、長ねぎ
17 金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、白炒りごま、砂糖、ごま油、新玄	豚肉・ヒレ、豆腐、卵、○保乳乳	スイカ、にんじん、ごぼう、ほうれん草(冷凍・国産)
18 土	胚芽米、片栗粉	卵、もすく(塩蔵塩ぬき)、ゴーヤー(豚うで肉)、あさり缶	人参、冬瓜、玉ねぎ、ねぎ、ひじき
20 月	胚芽米、○てんぷら粉、○揚げ油、春雨、油、三温糖、新玄	合ひき肉、タコライス用チーズ、○卵、○竹輪(煮白肉)、○保乳乳	キャベツ、レタス、トマト、○ぶどう、玉ねぎ、人参、○玉ねぎ、○人参、長ねぎ、○むき枝豆(冷凍・塩なし)、○パナナ
21 火	胚芽米、じゃがいも、○白玉粉、○三温糖、油、片栗粉、新玄、○片栗粉	卵、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、豚レバー、ウインナー、シーチキン、○保乳乳、豆腐	ほうれん草(冷凍・国産)、○りんご、オレンジ、人参、太もやし、コーン缶、玉ねぎ、にら、三ツ葉
22 水	胚芽米、揚げ油、マヨネーズ、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、鶏もも肉(皮なし)、切れてるチーズ、根昆布、○保乳乳、◎豆乳(フルーツ味)	冬瓜、葉かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、○パナナ
23 木	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、三温糖、新玄	牛ロース薄切り、豆腐、○牛乳、○卵(黄)、○卵、○保乳乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、きゅうり、キウイフルーツ、太もやし、人参、しらたき、ねぎ
24 金	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖、すりごま(白)、ごま油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○保乳乳、粉チーズ	○りんご、レタス、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、ねぎ
25 土	中華麺(蒸し)、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、わかめ(乾)、あおのり	キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、長ねぎ
27 月	胚芽米、じゃがいも、○コーンフレーク(プレーン)、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、押麦、ごまドレッシング、油、小麦粉	ヨーグルト(ヤクルト)、鶏もも肉(皮なし)、○保乳乳	玉ねぎ、○ゴーヤー、なす、人参、ブロックリー(冷凍)、○人参、トマト
28 火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、油、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉、新玄	わかさぎ(冷凍・無頭)、豚肩ロース(脂身つき)、○保乳乳、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	キャベツ、○りんご、もやし、人参、にんじん、ピーマン、ねぎ
29 水	胚芽米、○グラニュー糖、三温糖、砂糖、ごま油、新玄	鶏ひき肉、塩抜きもすく、鶏ささ身、油揚げ、○アガー、◎棒チーズ	きゅうり、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、○シークワサー果汁、コーン缶、カンタパー・八重山サラ、○パナナ
30 木	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、マージン(もちきび)、○マーガリン、三温糖、油、白炒りごま	さば(切り身/骨なし)、○卵、しらす干し、○牛乳(県産 成分無調整)、刻みのみり、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	小松菜、キャベツ、○かぼちゃ(冷凍・国産)、玉ねぎ、コーン缶、人参、○レーズン、ねぎ
31 金	○給食アイス、胚芽米、じゃがいも、油、砂糖、新玄	卵、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、豆腐	なす、トマト、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、人参、コーン缶、玉ねぎ、いんげん(冷凍)

暑い夏を元気にのりきる!

暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

★夏バテの対策

1 バランスの良い食事をしっかりとる【主食・主菜・副菜をそろえる】



栄養のバランスが良いのは、主食(ごはん等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段によくなります。暑い夏は、のど越しの良い麺類が主食になることが多くありますが、主菜として「ゆで卵」、副菜として「野菜サラダ」を食べるなど、主食・主菜・副菜がそろった健康な食事を心がけましょう。

【朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる】

胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かすことなく食べるようにしましょう。



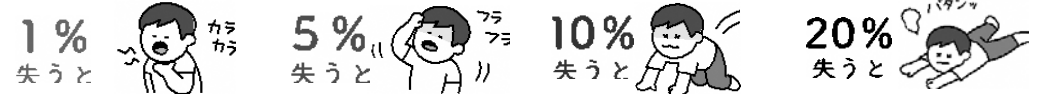
【同じ量(かさ)で、多くの栄養素(量)を摂取できる食材を選ぶ】

毎日食べる「米」を「7分つき米」に、「パン」を「全粒粉パン」に、「うどん」を「そば」に変えるだけで、不足しがちなビタミンB群をたくさんとることができます。また、魚は「白身魚」より「青皮魚」、野菜は「色の濃い野菜」の方がたくさんの栄養素が含まれています。食材を賢く選んで、必要な栄養素を摂取しましょう。

2 適切な水分補給

【こまめに水分を補給する】

人の構成成分で一番多いのが水。なんと乳幼児から幼児では、70~80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の動きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。



【適切に水を補給する】

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。



朝起きた時



お昼寝から起きた時



遊びの合間



入浴後

【水かお茶で水分補給】

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

3 睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わり時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10~11時の睡眠をとりましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。

