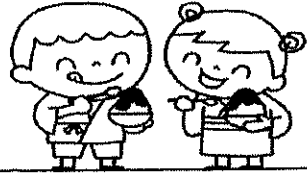




令和2年7月31日
 認定こども園
 聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎

8月給食だより



いよいよ夏本番の季節がやってきました。暑い日が続き気温が上昇すると、体内の水分が失われて、熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分・塩分補給をしましょう。
 また、暑くなるとたんぱく質やビタミンなどの摂取が少なくなり、夏バテの原因になります。ビタミンB1が多く含まれている、うなぎや豚肉、夏の緑黄色野菜をたっぷり摂ることで夏バテを防ぎ、楽しい夏にしましょう。



夏の食事のポイント



夏におすすめの食材はビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

豚肉・・・ビタミンB1が多く含まれており、筋肉に溜まっていく疲労物質、乳酸を取り除いて、夏バテにとっても有効とされています。

なす・・・体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの食材です。

とうもろこし・・・疲労回復効果が高いことで知られるアスパラギン酸を含んでいます。

トマト・・・リコピンには強力な抗酸化作用がありガン予防に効果があります。

ピーマン・・・ビタミン類が豊富で疲労回復効果が高く整腸作用があります。

きゅうり・・・ビタミンCや利尿作用があるカリウムを含んでいます。

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。

かぼちゃ・・・かぼちゃに多く含まれるカロチンは粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力効果があります。



誕生会 8月28日(金)

- ・とんかつ
- ・和風サラダ
- ・赤だしの味噌汁
- ・ご飯
- ・果物



離乳食

月	夏野菜のおじや パナナの甘煮 野菜の和風煮 かぼちゃの煮物 白粥
火	ツナと野菜の炒め煮 冬瓜スープ 白粥 トマト煮 炒り豆腐 白粥
水	野菜のしらす煮 清汁 白粥 煮魚 清汁 白粥
木	トマトシチュー りんごの甘煮 白粥 チンゲン菜とツナの炒め煮 スープ 白粥
金	煮魚 煮びたし 白粥 野菜のうま煮 おかか煮 白粥
土	野菜おじや 野菜おじや

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	487	18.3	13.6	200	2.3	200	0.25	0.28	18	1.5未満
	給与量	487	19.8	12.9	284	2.4	123	0.32	0.47	23	1.5
幼児	基準量	559	21.0	15.5	260	2.3	200	0.32	0.36	18	1.8未満
	給与量	542	22.2	16.0	234	2.3	150	0.37	0.45	29	1.7