



# 8月給食だより

令和4年7月29日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

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ます。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



《 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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	443	16.8	10.9	206	1.9	118	0.25	0.36	20	1.7
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	529	19.5	13.1	172	2	134	0.28	0.30	26	2.1



### ～今月の離乳食～

	1.3.5週目	2.4週目
月	夏野菜おじや バナナの甘煮	野菜の和風煮 かぼちゃの煮物 白粥
火	ツナと野菜の炒め物 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物 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。