

8月給食だより



令和5年7月31日
 認定こども園
 聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎

いよいよ夏本番となりました。天気の良い日は、庭園で元気に走り回ったり、水遊びを楽しむ聖ヶ丘保育園のお友達の声が聞こえてきます。

生活リズムを整え、熱中症などに気をつけて、元気に夏を楽しみましょう。



上手に水分を取りましょう！

私たちの体は約60～70%の水分でできています。水分は体の健康を維持するために必要不可欠な存在なのです。汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう。



① 食事から

今が旬の夏野菜には水分が多く含まれているものがたくさんあるので、夏野菜を積極的に食べましょう。また、汁物も水分とミネラルを同時にとれるのでおすすめです。

② 飲み物の種類

さわやかな炭酸飲料や冷たいジュースはごくごく飲んでしまいがちですが、これらには約10%の糖分が含まれているものもあるので飲みすぎに注意です。

③ 迷ったら麦茶を！

飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているためカフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。



8月25日（金） お誕生会メニュー

- ・エビフライ
- ・スパゲティサラダ
- ・とうもろこし
- ・豆乳スープ
- ・ごはん



～今月の離乳食～		
	1.3.5週目	2.4週目
月	夏野菜おじや パナナヨーグルト	野菜の和風煮 さつまいもの煮物 おかゆ
火	チンゲン菜とツナの炒め煮 スープ おかゆ	トマトの洋風煮 炒り豆腐 おかゆ
水	野菜とツナの煮物 すまし汁 おかゆ	煮魚 すまし汁 おかゆ
木	トマトシチュー りんごの甘煮 おかゆ	ツナと野菜の炒め煮 冬瓜スープ おかゆ
金	煮魚 煮びたし おかゆ	野菜のうま煮 おかか煮 おかゆ
土	野菜おじや	野菜おじや

《 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	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	443	17.0	11.4	215	1.9	111	0.24	0.37	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	533	19.3	14.2	159	2	128	0.28	0.3	26	2.0

☆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。

