

8月



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	豚丼、大根と厚揚げのみそ汁、ほうれん草のサラダ	牛乳、トマトゼリー
2	木	パン	野菜スープ、豚肉のピカタ、きのこのパスタソテー	牛乳、焼きおにぎり
3	金	ごはん	けんちん汁、さけのきのこみそ焼き、ひじきの五目煮	麦茶、フルーチェ
4	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、あんぱん
5	日			
6	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、大豆の天ぷら、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、おやつラーメン
7	火	ごはん	かぼちゃとなすのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、キャベツのツナのマヨネーズあえ	牛乳、コーンパン
8	水	めん	焼きそば、かき玉汁、ぶどう	牛乳、ごまトースト
9	木	パン	キャベツのコーンスープ、チーズインハンバーグ、トマトとポイルブロッコリー	牛乳、フルーツ白玉
10	金	ごはん	五目みそ汁、たらの磯辺焼き、切干し大根とベーコンの煮付け	牛乳、パッキンアイス
11	土		〈山の日〉	
12	日			
13	月	ごはん	わかめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル	牛乳、フルーツゼリー
14	火	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、親子煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、ゆでとうもろこし
15	水	ごはん	カレーライス、白菜のスープ、バナナ	牛乳、かぼちゃケーキ
16	木	パン	マカロニスープ、タンドリーチキン、ゆで野菜	牛乳、鮭おにぎり
17	金	ごはん	キャベツのみそ汁、さばのごま照り焼き、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、パウンドケーキ
18	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、フルーツカクテル	牛乳、ジャムパン
19	日			
20	月	ごはん	もやしのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、梅サラダ	牛乳、お好み焼き
21	火	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、チキンのイタリアンソテー、野菜炒め	牛乳、人参カップケーキ
22	水	めん	おにぎり、そうめん、すいか	牛乳、ホットケーキ
23	木	パン	豆乳スープ、野菜のキッシュ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、オレンジムース
24	金	ごはん	豚汁、白身魚のカレー天ぷら、白菜ののりあえ	牛乳、きな粉ラスク
25	土	ごはん	カレーライス、野菜スープ、桃のヨーグルト	牛乳、レーズンパン
26	日			
27	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、豆腐のハンバーグあんかけ、春雨サラダ	牛乳、バナナとポテトのフリッター
28	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、レバーと芋の甘辛煮、きゅうりの華風サラダ	牛乳、杏仁豆腐
29	水	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、豚肉と野菜の焼肉風炒め、小松菜のおかかあえ	牛乳、メロンパン風トースト
30	木	パン	きのこのスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、マカロニサラダ	牛乳、じゃこおにぎり
31	金	ごはん	豆腐旨煮椀、赤魚とごぼうの煮つけ、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、豆乳フレンチトースト

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。

【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、汗のかきやすい起床時や入浴後になど、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



遊びのとき



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。