



令和元年8月1日 白帆台保育園

梅雨も明け、ジリジリとした暑さが続く中、元気いっぱい遊んでいる子どもたち。いよいよ夏本番ですね。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもたちの好きなイベントが目白押しです。夜更かしなどしないよう、体調管理に気をつけましょう。

今年の7月は、昨年とは違い気温があまり上がらず比較的過ごしやすい日が続きましたね。8月の夏本番では水分補給を忘れず、十分に休息をとり、元気いっぱいに過ごしましょう！



### 夏野菜が続々と...

各お部屋で育てている野菜たちが、続々と収穫されています。おいしく作ってね〜！と、子どもたちが毎日給食室へ、収穫した野菜を持ってきてくれます♪

ピーマン、オクラ、トマト、きゅうり...どの野菜もきれいで、立派に育っています。あひる組で育てているスイカも順調に育っている様子。収穫が楽しみです♪

☆収穫された野菜は、給食に少しずつとり入れています。☆



8月31日は、**野菜の日**です。「や(8)さ(3)い(1)」

品種改良やハウス栽培などで、1年中手に入る野菜が多くなりました。子どもたちと畑と一緒に観察できる夏という季節は、元気よくおいしく育った野菜に直接ふれ、夏という旬の食材を意識できるととてもよい時期ですね。



### 夏バテしない元気な体作り!

#### 1. バランスの良い食事をとる

##### 主食・主菜・副菜をそろえる

栄養バランスが良いのは、主食(ごはん等)・主菜(肉や魚、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つをそろえることによって、栄養バランスが格段によくなります。

##### 朝食・昼食・捕食・夕食必ず食べる

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、一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。食欲がない場合は、少量でもよいのでかさず食べるようにしましょう。

##### 食欲を刺激する

食欲中枢は脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じる刺激からも大きな影響を与えます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。



#### 2. 適切な水分補給

##### こまめに水分補給をする

人の構成成分で一番多いのは水。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、臓器の働きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給をすることは、人間の生命を維持するうえでとても重要なことです。



##### 適切に水分補給をする

子どもがほ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、すでに脱水の状態です。いつもよりおしっこに行く回数が少ないなど、子どもの異変をよく観察しながら、食事以外でも、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。

#### 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やすい時期ですが、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。日中はしっかり体を動かし、夜は決まった時間に就寝するようにしましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。



## 8月の予定献立表



※ 未満児は、午前に水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
1木	ご飯、鶏肉のマーレード焼き、千切り野菜のサラダ、ビーフンのスープ	米、お好み焼き粉、押麦、ビーフン、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、えび、ハム、ベーコン、ごま、かつお節、牛乳	人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、白菜、玉葱、しめじ、切干大根、にら、青のり、マーレード	牛乳、お好み焼き
2金	ご飯、豚肉のバーベキューソース、スパゲティのサラダ、なめこのみそ汁【お泊り保育】	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、スパゲティ、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖	豚肉、みそ、ツナ、牛乳	人参、なめこ、トマト、玉葱、小松菜、きゅうり、キャベツ、コーン缶、切干大根、りんご	牛乳、キャロットゼリー
3土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
4日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
5月	ご飯、えびと枝豆のつくね風、金時草の酢の物、そうめん汁	米、グラニュー糖、干ししょうめん、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、ウエハース	豆腐、鶏肉、えび、卵、ふかし、豆乳クリーム、牛乳	キャベツ、金時草、人参、玉葱、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、枝豆、さくらんぼ缶、みかん缶	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
6火	ご飯、魚の香草焼き、小松菜の納豆マヨ和え、オクラのみそ汁	米、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、オリーブ油、クッキー	魚、みそ、油揚げ、納豆、ちくわ、牛乳	とうもろこし、小松菜、人参、玉葱、キャベツ、オクラ、えのきたけ	牛乳、ゆでとうもろこし、(以)小魚(未)クッキー
7水	ご飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、ブロッコリーのごま和え、豚汁	米、じゃが芋、片栗粉、油、押麦、こんにゃく、三温糖、砂糖	豆腐、みそ、豚肉、きな粉、脱脂粉乳、ごま、牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、きくらげ	牛乳、ミルクぐずもち
8木	ご飯、なすと鶏肉の揚げつけ、粉ふき芋、トマトと卵のスープ	米、じゃが芋、片栗粉、油、押麦、三温糖	鶏肉、ベーコン、卵、牛乳	トマト、レタス、なす、玉葱、枝豆、人参、オクラ、赤ピーマン、すいか	牛乳、すいか、塩ゆで枝豆
9金	ご飯、豚肉の生姜焼き、キャベツの昆布和え、なすとかぼちゃのみそ汁	米、うどん、押麦、三温糖、ごま油、油	豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、牛乳	玉葱、南瓜、人参、なす、きゅうり、キャベツ、ピーマン、ねぎ、昆布	牛乳、おやつ焼きうどん
10土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、小魚、果汁アイス
11日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ゼリー
12月	お弁当				お茶、せんべい、クラッカー
13火	お弁当				お茶、せんべい、ゼリー
14水	お弁当				お茶、ぼんせん、チーズ
15木	お弁当				お茶、せんべい、クラッカー
16金	お弁当				お茶、せんべい、クッキー
17土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ゼリー、せんべい
18日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ゼリー
19月	ご飯、鶏肉の甘辛煮、金時草の梅納豆和え、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、油、押麦、三温糖、せんべい	鶏肉、みそ、油揚げ、納豆、小魚、しらす干し、ごま、牛乳	キャベツ、金時草、人参、ごぼう、きゅうり、ねぎ、梅びしお、梨	牛乳、梨、カリカリ田作り、(1歳児)梨、せんべい
20火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、砂糖、きび砂糖、マヨネーズ	ハム、牛乳	コーン缶	牛乳、手作りパン
21水	ご飯、鮭のパン粉焼き、かぼちゃのさっぱりサラダ、ミネストローネ	米、パン、じゃが芋、押麦、油、メープルシロップ、マーガリン、パン粉、グラニュー糖、マヨネーズ	魚、大豆、豚肉、チーズ、牛乳	人参、南瓜、玉葱、トマトピューレ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、グリーンピース	牛乳、メープルラスク、チーズ
22木	サラダ風うどん、ちくわと南瓜の磯辺揚げ、きゅうりのゆかり和え、バナナ	うどん、米、油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖	ちくわ、ツナ、牛乳	南瓜、きゅうり、キャベツ、トマト、とうもろこし、わかめ、レタス、もやし、人参、青のり、バナナ	お茶、焼きとうもろこしおにぎり
23金	チキンピラフ、えびフライ、マカロニサラダ、野菜スープ【誕生会】	米、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、マヨネーズ	卵、豆乳クリーム、鶏肉、ベーコン、ツナ、えびフライ、バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、さくらんぼ缶、パイン缶	牛乳、誕生日ケーキ
24土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ゼリー、小魚
25日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ラスク
26月	ご飯、冷しゃぶサラダ風、れんこんとひじきの炒め煮、冷たい卵豆腐	米、押麦、三温糖、ごま油、黒砂糖、ホットケーキ、小麦粉、油	豚肉、卵、さつまいも、豆腐、ごま、牛乳	人参、蓮根、もやし、玉葱、きゅうり、グリーンピース、ひじき	牛乳、リングドーナツ
27火	ご飯、魚のりんごソースがけ、五目とえ、うどん汁	米、米粉、砂糖、片栗粉、干しうどん、押麦、しらたき、油、三温糖	魚、卵、鶏肉、ちくわ、牛乳	ほうれん草、人参、しめじ、玉葱、コーン缶、万能ねぎ、りんご、マーレード	牛乳、マーレード米粉マフィン
28水	ご飯、カレー肉じゃが、キャベツの梅おかか和え、えのきのみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、押麦、三温糖、ウエハース、油	豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、梅びしお、切干大根、わかめ、パイン缶、みかん缶	フローズンヨーグルト、ウエハース
29木	ご飯、さばのみそ焼き、ほうれん草の海苔和え、けんちん汁	米、押麦、三温糖、ごま油、砂糖、クッキー	魚、豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ、高野豆腐、ちくわ、みそ、牛乳	ほうれん草、人参、大根、キャベツ、ごぼう、椎茸、ねぎ、コーン缶、海苔、寒天、桃缶、りんご果汁	牛乳、桃の寒天、(未)クッキー
30金	ご飯、ツナ入り卵焼き、ブロッコリーとえびのサラダ、レタスの中華スープ	米、さつまいも、じゃが芋、押麦、油、メープルシロップ、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	卵、鶏肉、えび、ツナ、ハム、ごま、牛乳	レタス、玉葱、ブロッコリー、人参、もやし、ひじき、わかめ、青のり	牛乳、メープルポテト
31土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、果汁アイス、せんべい

【今月の平均栄養価】 ☆以上児 ..... エネルギー(490kcal)、たんぱく質(18.4g)、脂質(13.1g)、食塩(1.9g) ☆未満児 ..... エネルギー(446kcal)、たんぱく質(17.1g)、脂質(13.4g)、食塩(1.6g)



令和元年8月1日 白帆台保育園

夏もいよいよ本番です。夏といえば、夏祭りやプール、花火やバーベキューなど、子どもたちが大好きなイベントが盛りだくさんですね。日も長く、外で過ごす時間が長くなる時もあるかと思いますが、しっかりと水分補給をして、体を十分に休めることも忘れずに、体調管理に気をつけましょう。

また、暑さで食欲が低下すると、あっさりした物や冷たい物など好きな食べ物だけを食べてくなります。栄養が偏って夏バテしないように、太陽の光をたっぷり浴びた色鮮やかな夏野菜を食べ、たっぷり栄養を摂り、元気いっぱいに過ごしましょう！



## 「夏バテ」でどうしてなるんだろう...



### 【予防のポイント】

★多くの種類の食品を少しずつ  
バランスよく食べましょう

★1日3回の食事・間食、睡眠、リズムある生活を整えましょう



★ビタミンB1(豚肉・大豆・ほうれん草・牛乳など)を補給しましょう

※不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。



太陽をたくさん浴びた夏野菜は、ビタミン類が豊富。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りたいですね。

### 【夏バテ防止に旬の野菜を摂りましょう】

◎なす ..... なすには、カリウム・ビタミンC・食物繊維が含まれています。なすの色の成分、ナスニンには抗酸化作用がありますが、皮は赤ちゃんには固いので、むいてから調理しましょう。アクが強いので切ったらすぐに水にさらし、だしやスープなどで煮ましょう。煮るとトロリとやわらかくなり、刻んだり、裏ごしをして使います。全体にハリがあって、へたとげがあるものが新鮮。



◎とうもろこし ..... 食物繊維・糖質が豊富に含まれています。薄皮があって消化がしにくいので、皮をむいてきざみ、9か月以降から使います。また缶詰のクリームコーンは、たいいてい薄皮が入っていますが、裏ごししてから使えば、ゴックン期からOK。風味がいいので調味料がわりになり、ひと味アップします。



## 食中毒って...



◎この季節、テレビやインターネットを通して伝わってくる食中毒感染のニュースが多くあります。抵抗力の弱い小さな子どもたちは特に重症化することもありますので、日頃からの食中毒予防をしっかりしていきましょう。

⇒ 一般的に、「飲食物を摂取したことが原因で起こる急性胃腸炎症状」のことをいいます。

### 【主な原因菌】

サルモネラ菌  
腸管出血性大腸菌(O157など)  
腸炎ビブリオ  
黄色ブドウ球菌 など



◎手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、こまめに手を洗きましょう。

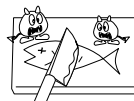
◎食材は使う時に冷蔵庫から取り出し、室温に放置したままにならないようにしましょう。

◎肉や魚は中心までしっかり火を通しましょう。

◎調理したものはすぐに食べるようにし、食べない場合は粗熱をとってから冷蔵庫で保管しましょう。



◎器具を使用する際にも菌がつかないように注意しましょう。



☆生の魚や肉を切ったまな板で、生野菜や果物などの直接食べるものを切らない。使用後はすぐに洗う。  
☆生の魚や肉をつかむ箸と焼けたものをつかむ箸は別のものにする。



※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才から1才6カ月頃	9~11カ月頃	7~8カ月頃
1木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 干切り野菜の和え物 ビーフンのスープ (お好み焼き)	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き 干し大根の煮びたし ビーフンのスープ (せんべい、ポーロ)	お粥 ささみのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜と麩の煮物 野菜スープ
2金	ご飯 豚肉のパン粉焼き スパゲッティ サラダ サラダ なめこのみそ汁 (ゼリー)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 スパゲッティ サラダ なめこのみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 ささ身のやわらか煮 キャベツの煮びたし 人参とかぼちゃの煮物 野菜スープ
5月	ご飯 枝豆入り肉団子 金時草の和え物 そうめん汁 (プリン、せんべい)	軟飯 枝豆入り肉団子 金時草の和え物 そうめん汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし 麩とかぼちゃの煮物 野菜スープ
6火	ご飯 魚の香草焼き 小松菜の納豆 マヨ和え オクラのみそ汁 (とうもろこし蒸しパン)	軟飯 魚の照り焼き 小松菜の納豆和え オクラのみそ汁 (とうもろこし蒸しパン)	お粥 魚のあんかけ 小松菜の煮浸し じゃがいもの煮物 野菜スープ
7水	ご飯 豆腐の和風あんかけ ブロッコリーの煮浸し 豚汁 (ミルクくずもち)	軟飯 豆腐の和風あんかけ ブロッコリーの煮びたし じゃがいものみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 豆腐のあんかけ ブロッコリーの煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ
8木	ご飯 なすと鶏肉の煮物 粉ふき芋 トマトのスープ (すいか、せんべい)	軟飯 なすと鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ (バナナ、ポーロ)	お粥 ささ身のやわらか煮 トマトの煮物 じゃが芋の煮物 野菜スープ
9金	ご飯 豚肉と野菜のソテー キャベツの和え物 なすとかぼちゃのみそ汁 (焼きうどん)	軟飯 ささみのやわらか煮 キャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁 (煮込みうどん)	お粥 ささみのやわらか煮 キャベツの煮浸し かぼちゃの煮物 野菜スープ
19月	ご飯 鶏肉の衣煮 金時草の納豆和え さつまいものみそ汁 (バナナ、せんべい)	軟飯 鶏肉の衣煮 金時草の納豆和え さつまいものみそ汁 (バナナ、せんべい)	お粥 ささ身の衣煮 キャベツと人参の煮びたし さつまいもの煮物 野菜スープ
20火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 じゃが芋のみそ汁 (手作りパン)	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 じゃが芋のみそ汁 (せんべい、ビスケット)	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 じゃがいものマッシュ 野菜スープ
21水	ご飯 鮭のパン粉焼き かぼちゃのサラダ トマトスープ (食パンジャムサンド)	軟飯 鮭の照り焼き かぼちゃのサラダ トマトスープ (食パンジャムサンド)	お粥 鮭のだし煮 ブロッコリーの煮びたし じゃが芋のトマト煮 野菜スープ
22木	うどん ささみと人参と南瓜の煮物 きゅうりの海苔和え バナナ (おにぎり)	うどん ささみと人参と南瓜の煮物 きゅうりの海苔和え バナナ (せんべい、ビスケット)	うどん ささみのだし煮 人参とかぼちゃの煮物 キャベツの煮びたし
23金	チキンピラフ 鶏肉の衣煮 マカロニ サラダ 野菜スープ (誕生日ケーキ)	軟飯 鶏肉の衣煮 マカロニと野菜の和え物 野菜スープ (バナナ、ビスケット)	お粥 ささ身のやわらか煮 マカロニと野菜の和え物 かぼちゃの煮物 コーンスープ
26月	ご飯 冷しゃぶサラダ風 れんこんとひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁 (ホットケーキ)	軟飯 ささ身と野菜のサラダ風 れんこんとひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁 (ホットケーキ)	お粥 豆腐のあんかけ 人参の煮物 かぼちゃと麩の煮物 野菜スープ
27火	ご飯 魚のりんごソースがけ 五目 和え うどん汁 (米粉マフィン)	軟飯 魚のりんごソースがけ ほうれん草の煮浸し うどん汁 (豆乳蒸しパン)	お粥 白身魚のりんご煮 人参とほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物 野菜スープ
28水	ご飯 カレー肉じゃがが キャベツの煮浸し えのきのみそ汁 (ヨーグルト、ウエハース)	軟飯 肉じゃがが キャベツの煮浸し えのきのみそ汁 (ヨーグルト、せんべい)	お粥 ささ身のやわらか煮 じゃが芋の煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ
29木	ご飯 さばのみそ焼き ほうれん草の海苔和え けんちん汁 (みかんの寒天、ビスケット)	軟飯 白身魚のみそ風味煮 ほうれん草の煮浸し けんちん汁 (みかんの寒天、ビスケット)	お粥 白身魚のあんかけ 大根と人参の煮物 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ
30金	ご飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーの和え物 レタスの中華スープ (ふかし芋)	軟飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーの和え物 レタスのスープ (ふかし芋)	お粥 炒り卵のあんかけ ブロッコリーの煮びたし さつまいものマッシュ 野菜スープ

★★離乳食についてのご相談やご質問がありましたら、お気軽に保育士や給食室まで声をかけてください★★

