

8月 給食たより

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。
冷たい飲み物の飲み過ぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。
それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

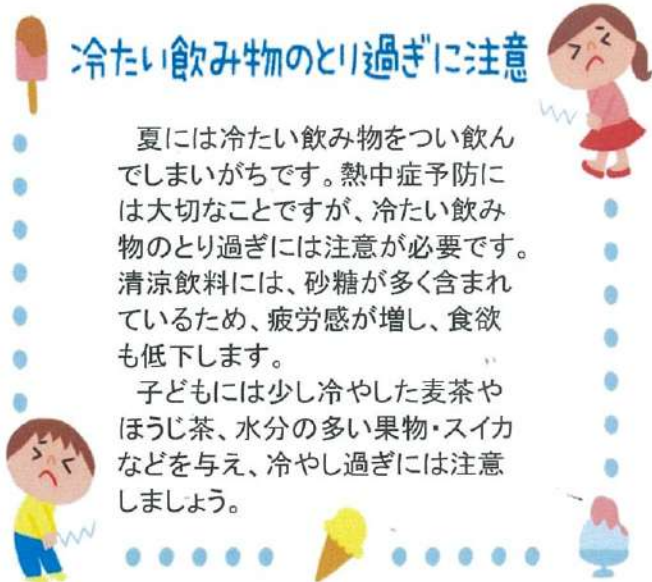
水分補給はこまめに！

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。
子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



< 乳幼児期からの「減塩」の大切さ >

2020年に改正された「子どもの食塩摂取量の目標量」は、右記の通り定められています。しかし、現実には1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は「5.2g」。多くの子どもが食塩をとり過ぎています。(令和元年国民健康・栄養調査)

☆望ましい食塩摂取量とは☆

1～2歳児	3.0g未満/日
3～5歳児	3.5g未満/日



★外食と給食の塩分比較★

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい給食は、適正な食塩量でおいしく食べることができます。その一方で、外食はキッズメニューであっても味が濃く、食塩がたくさん使われていることがあります。

給食 (食塩1.1g)				
	ごはん	野菜のみそ汁(0.6g)	焼き魚(0.3g)	野菜の和え物(0.2g)
外食 <お子様セット>				
	食塩(2.6g)		食塩(3.1g)	

熱中症予防に、塩分をとるのも大切ですが、過剰に摂取すると「食塩中毒」になってしまい、死に至る場合があります。
塩分をあえてとるのではなく、バランスのよい食事を心がけ、こまめな水分補給をし、生活リズムを整えましょう。

※外食のお子様セットは、1食で1日分の塩分を摂取することになってしまいますので、気を付けましょう。



Let's Cooking

< にんじんサラダ >
子供2人、大人2人分

- ・にんじん・・・150g(大きい1本)
- ・むき枝豆(あお豆)・・・50g
- ・ツナ缶・・・15g
- ・好みのドレッシング・・・適量

【作り方】

- 1 にんじんは、シリシリ(千切り)し、少し歯ごたえが残るくらいに茹で水気をきる
- 2 むき枝豆(あお豆)も、茹で水気をきる
- 3 すべての材料を、ドレッシングで和えて完成です♪

2021年8月



8月の献立



社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
2	月	麦ごはん、酢鶏、カリカリきゅうり、わかめ中華スープ、オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、糸揚げ	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、わかめ、にんじん、たけのこ、しいたけ、りんご、白ねぎ、えのきたけ、レーズン、ピーマン	牛乳 黒糖蒸しパン	りんご	
3	火	沖繩そば、ちくわゆかり焼き、ほうれん草のおひたし、バナナ	沖縄そば、米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、ちくわ、みそ、豚肉、かつお節、ツナ缶、 かまぼこ(卵不使用)	バナナ、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ、しょうが、こんぶ	牛乳 みそおにぎり	野菜ビスケット	
4	水	黒米ごはん、鮭のみそマネー焼き、ひじきの炒め、レタスと油揚げのみそ汁、りんご	さつまいも、米、黒米、しらたき、油、ごま、 ノイタマネ、三温糖	牛乳、さけ、みそ、ちくわ、かつお節、大豆、油揚げ	りんご、レタス、にんじん、さやいんげん、ひじき、サラダ菜、オレンジ	牛乳 大学芋	オレンジ	
5	木	麦ごはん、夏野菜カレー、紫キャベツの甘酢和え、アーサのスープ、すいか	米、じゃが芋、押麦、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉	すいか、りんご、もも、みかん、 パイナップル、にんじん、なす、たまねぎ、 かぼちゃ、えのきたけ、ケール、 アーサ	牛乳 フルーツポンチ	源氏パイ	
6	金	きびごはん、松風焼き、ケブクイ、ほうれん草のみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、きび、こんにゃく、片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、豆乳チーズ、みそ、 ウイナー(無添加)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、ピーマン、たまねぎ、 こんぶ、サラダ菜、切干大根、バナナ	牛乳 ピザトースト	バナナ	
7	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
9	月	振替休日						
10	火	雑穀ごはん、豚肉の生姜炒め、大根の甘酢和え、里芋のみそ汁、オレンジ	米、里芋、砂糖、雑穀、油、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	だいこん、オレンジ、たまねぎ、 さやいんげん、シークワーサー、 きゅうり、にんじん、レモン、わかめ	牛乳 シークワーサー、 リッツ	せんべい	
11	水	玄米ごはん、レバーフライ、ゴーヤサラダ、もずくのみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、玄米、 ノイタマネ、小麦粉、油、 はちみつ、 ノイタマネ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 豆乳、かつお節、ツナ缶、 きな粉	グレープフルーツ、ゴーヤ、もずく、 にんじん、葉ねぎ、サラダ菜、りんご	牛乳 きなこトースト	りんご	
12	木	きびごはん、チキンのマニッシュ焼き、フロッコリーソテー、トマトスープ、りんご	焼きそばめん、米、きび、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 ウイナー(無添加)、 ハム(無添加)	りんご、フロッコリー、キャベツ、 トマト、たまねぎ、コーン、 マニッシュ、 ピーマン、にんじん、 サラダ菜、枝豆	牛乳 おやつ焼きそば	塩ゆで枝豆	
13	金	さんまの蒲焼、梅かつお和え、へちまのみそ汁、バナナ	米、 ノイタマネ、片栗粉、 三温糖、ごま	牛乳、さんま、みそ、 かつお節、油揚げ	バナナ、へちま、きゅうり、 ほうれん草、はくさい、のり、 わかめ、オレンジ	牛乳 マヨネーズ	オレンジ	
14	土	鮭おにぎり、ウイナー、カリカリきゅうり、じゃが芋のみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋	ウイナー(無添加)、 みそ、さけ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、わかめ	麦茶 お菓子	せんべい	
16	月	麦ごはん、肉じゃが、カツ納豆、冬瓜のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、納豆、 小麦粉、しらたき、油、 押麦、 ノイタマネ、片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳チーズ、みそ、 かつお節	りんご、とうがん、たまねぎ、 しめじ、 にんじん、さやいんげん、 葉ねぎ、 しいたけ、オレンジ	牛乳 チーズコーン	オレンジ	
17	火	黒米ごはん、さばの塩焼き、にんじんサラダ、アーサ入りゆし豆腐、みかん缶	米、ドレッシング、 黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、黒米	牛乳、豆腐、さば、 小豆、ツナ缶、 かつお節	みかん、にんじん、えだまめ、 シークワーサー、 サラダ菜、アーサ、 昆布	牛乳 ぜんざい	かむかむ昆布	
18	水	お弁当会 お弁当楽しみだね!					牛乳 ポップコーン、 ミニ豆乳プリン	せんべい
19	木	きびごはん、コーリンチー、パパイヤサラダ、チンゲン菜スープ、パイナップル	米、きび、片栗粉、 小麦粉、三温糖、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)	ゴーヤ、パイナップル、 チンゲンサイ、白ねぎ、 たまねぎ、 きゅうり、にんじん	牛乳 ゴーヤチップス	野菜ビスケット	
20	金	カレーうどん、ふかし芋、ごまマヨ和え、りんご	うどん、さつまいも、 米、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、 こんぶ、しいたけ、 バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	バナナ	
21	土	きのこスパゲティ、ポパイサラダ、コーンスープ、オレンジ	スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブ油	ベーコン(無添加)	オレンジ、ほうれん草、 たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 しめじ、 えのきたけ、 マヨネーズ、 しいたけ、 のり	麦茶 お菓子	源氏パイ	
23	月	もずく丼、さつまいもサラダ、小松菜のみそ汁、オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、 ケール、 ノイタマネ、片栗粉、 油、 ノイタマネ、 片栗粉	牛乳、豚肉、厚揚げ、 豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、もずく、 ごまつな、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 ピーマン、 ブルーベリー、 コーン、 りんご	牛乳 おやつクッキー	りんご	
24	火	玄米ごはん、魚とトマトのチーズ焼き、アスパラソテー、マッシュルームスープ、りんご	米、じゃがいも、 玄米、油	牛乳、白身魚、 ウイナー(無添加)、 豆乳チーズ、 鶏肉	りんご、マッシュルーム、 たまねぎ、 アスパラガス、 にんじん、 トマト、 コーン、 えだまめ	牛乳 フライドポテト	塩ゆで枝豆	
25	水	麦ごはん、納豆みそ、五目煮、磯カマヨネーズ和え、瓜のみそ汁、グレープフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、油、 こんにゃく、 押麦、 ノイタマネ、 片栗粉、 三温糖	牛乳、鶏肉、大豆、 ツナ缶、 納豆、 みそ、 かつお節	グレープフルーツ、 ごぼう、 ごまつな、 にんじん、 キャベツ、 さやいんげん、 こんぶ、 わかめ、 葉ねぎ、 のり、 バナナ	牛乳 ちんびん	バナナ	
26	木	雑穀ごはん、手羽元の煮付け、マカロニサラダ、大根のみそ汁、すいか	米、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、 雑穀、 ごま	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)、 みそ、 かつお節、 油揚げ	すいか、 だいこん、 きゅうり、 コーン、 葉ねぎ	牛乳 みそ焼きおにぎり	源氏パイ	
27	金	きびごはん、チンジャオオロスー、ゆかり和え、春雨スープ、りんご	米、食パン、ごま、 はるさめ、 きび、 片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、 鶏肉	りんご、 たまねぎ、 きゅうり、 ピーマン、 たけのこ、 しいたけ、 ジャム、 ごまつな、 オレンジ	牛乳 いちごジャムクッキー	オレンジ	
28	土	豚丼、いんげんのごま和え、豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 ごま、 三温糖	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、 にんじん、 たまねぎ、 さやいんげん、 グリーンピース、 わかめ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
30	月	二色丼、浅漬け、なめこのみそ汁、りんご	米、黒砂糖、 くす粉、 三温糖、 押麦、 油、 ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 きな粉、 みそ、 かつお節	りんご、 ほうれん草、 なめこ、 キャベツ、 にんじん、 きゅうり、 葉ねぎ、 こんぶ、 オレンジ	牛乳 くすもち	オレンジ	
31	火	<誕生会メニュー>スィーツ作り、フロッコリーサラダ、コーンポタージュ、グレープフルーツ	スパゲティ、 ももの卵(卵、 乳不使用)、 ドレッシング、 油	ベーコン(無添加)、 鶏肉、 大豆	たまねぎ、 グレープフルーツ、 コーン、 フロッコリー、 にんじん、 マッシュルーム、 ピーマン	ぶどうジュース もものタルト	せんべい	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。