

# 給食だより

令和2年

# 8月号

社会福祉法人 雅福社会  
松島こども園



8月に入り、日差しも一層強まった気がします。この時期に気をつけたいのが熱中症です。日頃からこまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて過ごしましょう。冷たいものばかり食べると、胃や腸が冷え体調を崩してしまう場合があるので気をつけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう！暑い夏も元気いっぱい過ごしましょうね☆ 給食では沖縄県産の夏野菜を使用し、夏バテ予防のメニューが盛りだくさんです。ぜひ、ご家庭でも県産食材を取り入れて欲しいです。

## 熱中症に気をつけましょう！

### ～熱中症対策と水分のとり方～

身体は汗をかくことで、皮膚から熱をうばい体温を下げようと機能します。水分だけでなく塩分も身体から出ていくため、水分補給は水だけでなく塩分も一緒にとりましょう！

#### ★水分のとり方★

- ・運動の前後にこまめに水分補給。
- ・一度に大量に飲まないよう注意。

#### ★飲料の種類★

- ・牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水またはお茶、スポーツドリンクをゆっくりと飲む。
- 以上の点に注意し、上手に水分補給をしましょう。

## 夏バテ予防食材★

### 栄養素と食

暑い日が続き、食欲がおちたり、体調を崩してしまったりと、夏バテ症状を起こしやすくなっています。そうならない為に、暑さに負けない食事を心がけましょう！

●たんぱく質→(たまご、肉、魚、大豆製品、牛乳)



●ビタミンB1→(豚肉、レバー、豆腐、玄米など)



●ビタミンC→(野菜、果物)



●ミネラル→(わかめ・もずく等の海藻類、乳製品)



免疫力アップで夏バテ予防になります。バランスよく食べ、夏バテ予防をしましょう！

\*こどものおやつは大切な食事の一部です😊

こどもの胃は小さくて消化器官も大人と比べてまだ未熟なので、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が必要量とりきれません。おやつは補助食として食事の一部となります。

- ① 1日決まった時間に食べましょう…おやつが食事にひびかないよう配慮しましょう。だらだら食べは虫歯の原因になります。
- ② 素材の味を活かしましょう…食材の味や触感を感じながら加工品ばかりでなく、素材そのものの味を楽しみましょう。
- ③ 旬の食材を使いましょう…スナック菓子といったお菓子ではなく、サツマイモやカボチャを蒸したり、パンケーキにしたりと、子どもと一緒にクッキングしてみるのも楽しいですね。

8 月予定幼児食献立表

令和 2年度

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	土	豚丼 キャベツのみそ汁 果物	ウエハース、ブルー ン牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	白米 ウエハース	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ ネギ ブルー ン 果物
3	月	あわごはん 鯖のみそ煮 ひじき炒め とろろ昆布のすまし汁 果物	小倉あんケーキ 牛乳	鯖 ひじき 豚肉 枝豆 とろろ昆布 絹ごし豆腐	白米 あわ コシヤク小麦粉 小倉あん ホットケーキミックス	人参 大根 青しそ ネギ 果物
4	火	ごはん 肉じゃが わかめの和え物 アーサ汁 果物	チーズサブレ 牛乳	豚肉 卵 チーズ ちくわ わかめ牛乳	白米 あわ しらたき じゃが芋 砂糖 パター	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり ネギ 冬瓜 果物
5	水	ゆかりごはん 鮭の塩焼き 果物 小松菜のごま和え 具だくさん汁	ふかし芋 牛乳	鮭 厚揚げ 牛乳	白米 さつま芋 ゴマ 油	人参 小松菜 大根 ゴボウ 長ネギ 果物
6	木	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 果物 ゴーヤーの甘辛ゴマ炒め かぼちゃのみそ汁	キャラットケーキ 牛乳	鶏ミンチ 卵 牛乳	白米 パター 小麦粉 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ゴーヤー 冬瓜 インゲン かぼちゃ ネギ 果物
7	金	なすとアスパラのミートスパゲティ 野菜サラダ 小松菜スープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	合挽き肉 しそひじき 牛乳	スパゲティ コーン 白米 オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 果物 アスパラ トマト 黄ピーマン ナス キュウリ
8	土	三色丼 お芋汁 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏ミンチ チキ揚げ 牛乳	白米 コーン サツマイ クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ネギ 小松菜 果物 長ネギ
11	火	【かみ献立】あわごはん 鯖のゴマ焼き 春雨サラダ 沢菜焼 果物	くずもち 牛乳	鯖 豚肉 かかま 牛乳 きな粉	白米 あわ 春雨 コーン ゴマ 砂糖 黒糖粉 芋くず	人参 大根 長ネギ 果物 ゴボウ きゅうり
12	水					
13	木	ごはん 鮭の甘酢煮 ゴーヤーツナ和え 豚レバー汁 果物	ほうれん草ホットケーキ 牛乳	鮭 ツナ 豚肉 牛乳 豚レバー チーズ	白米 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 キュウリ 長ネギ ゴーヤー ほうれん草 小松菜 果物
14	金	 <b>お楽しみ給食</b> 		 <b>お祭り気分で楽しもう!</b> 		
15	土	炊き込みチャーハン 中華スープ 果物	ビスコ・チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 ごま油 油 ビスコ	人参 玉ねぎ 大根 果物 小麦粉 えのき 長ネギ
17	月	冷やし中華 ゴーヤーのかき揚げ ヨーグルト和え	いなり寿司 お茶	ハム 卵 ヨーグルト いなりあげ	中華麺 小麦粉 ごま 片栗粉 油	玉ねぎ キュウリ 人参 ゴーヤー パナ パイン缶
18	火	ごはん 白身魚のカレームニエル かぼちゃサラダ 小松菜のすまし汁 果物	バナナケーキ 牛乳	赤魚 チーズ 卵 牛乳	白米 マヨネーズ バター	かぼちゃ しめじ パセリ 果物 小松菜 レーズン
19	水	【食育の日献立】フーチパージュシー 果物 ゴーヤーチャンプルー イナムドウチ	アガラサー 牛乳	ツナ ひじき 木綿豆腐 豚肉 牛乳	白米 油 こんにやく 強力粉 黒糖粉	人参 玉ねぎ ゴーヤー ネギ フーチパ 果物
20	木	麦ごはん 沖縄風煮付け 果物 パプリカのツナ和え あさりのすまし汁	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 厚揚げ 昆布 ツナ あさり ワカメ牛乳	白米 押し麦 砂糖	人参 大根 インゲン 果物 赤パプリカ キャベツ キュウリ みつば
21	金	チキンと冬瓜のカレーライス 果物 キャベツのハリハリサラダ オニオンスープ	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 チーズ しらす グリッピース 卵 牛乳	白米 あわ じゃが芋 ゴマ パター 砂糖 小麦粉 ガレル	人参 玉ねぎ 冬瓜 赤ピーマン キュウリ パセリ キャベツ 果物
22	土	中華あんかけ丼 冬瓜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 アーサ	白米 コーンフレーク 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ もやし ニラ 冬瓜 ねぎ 果物
24	月	ごはん なすみそ炒め オクラのおかか和え アーサ汁 果物	スノーボール 牛乳	豚肉 糸削り節 アーサ 絹ごし豆腐	白米 パター 砂糖 小麦粉 ごま油	人参 玉ねぎ ナス オクラ ビーマン 赤ピーマン 大根 果物
25	火	三枚肉そば 甘酢和え ブロッコリーチーズ焼き 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ばら肉 チーズ かまぼこ 牛乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ 白米	人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー ネギ 果物
26	水	【かみ献立】麦ごはん レバー竜田揚げ ごぼうサラダ もずくスープ 果物	マシュマロおこし 牛乳	豚レバー もずく 牛乳	白米 押し麦 オートミール バター マヨネーズ 片栗粉 コーン	ゴボウ 白菜 キュウリ 人参 ニラ 果物
27	木	あわごはん 豆腐チャンプルー モウイの和え物 鶏汁 果物	いりこ菜おにぎり 牛乳	厚揚げ チキ揚げ ツナ 鶏肉 牛乳	白米 あわ 油	人参 玉ねぎ 大根 モウイ ニラ もやし きゅうり 果物
28	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん チキンタルソースがけ ブロッコリーサラダ パパイヤスープ 果物	パースデーケーキ 牛乳	鶏もも肉 卵 ツナ 牛乳	白米 砂糖 バター ホットケーキミックス	人参 ブロッコリー パパイヤ カイル パセリ 果物
29	土	枝豆ごはん ハッシュドホーク 果物 ほうれん草のコンソメスープ	麦ふあ〜 ミニゼリー 牛乳	豚肉 大豆 卵 枝豆 牛乳	白米 ミニゼリー 麦ふあ〜 コーン ハヤシルウ	人参 玉ねぎ ビーマン シシト ねぎ ほうれん草
31	月	ウンケージュシー 果物 わかめときよりのツナ和え 冬瓜汁	メープルケーキ 牛乳	ひじき ワカメ ツナ 卵 豚肉 鶏モモ肉 牛乳	白米 メープルゴマ 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖 油	人参 キュウリ 冬瓜 長ネギ ネギ 果物 シイタケ

\* 8月10日は山の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

