



給食だより



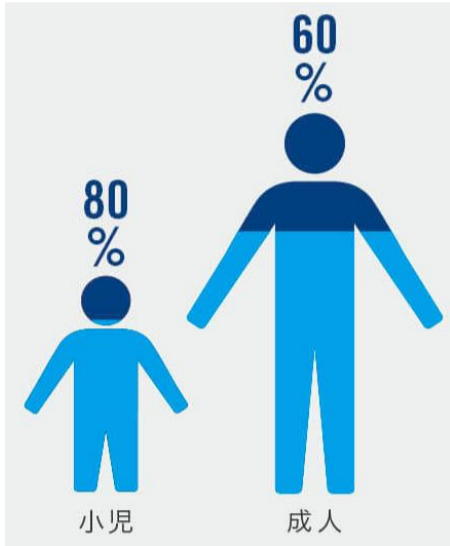
津田このみ学園
令和3年8月号

気温も暑い日が続き夏本番になってきました。気温が上がると発汗量も増え体温調節能力が未発達な子ども達は体温が上がり暑い中で過ごしていると体温も下がりにくくなります。子ども達は遊びなどに集中していると水分補給をわすれてしまったりするのでこまめな水分補給を促し脱水症や熱中症にならないように心がけていきましょう。

今月の給食目標 暑さに負けない体をつくる

旬の食材 オクラ とうもろこし ゴーヤ えだまめ なす トマト ピーマン しそ葉 あじ すいか

子どもの水分量は多め



人間の体からは毎日、約2Lの水分が尿や便、汗、肺からの蒸気となって体の外に出ていきます。成人は体の約60%が、生まれたばかりの赤ちゃんは約80%が水分です。子どもはもともと水分が多く、大人よりも代謝が盛んです。また、体の大きさに対して皮膚の面積が広いなどの理由から、体重当たりの水分の必要量が成人の2倍であると言われています。熱中症予防のためにも、子ども達には十分な水分をとるように伝えましょう。

のどがかわく前の水分補給

水分補給の基本は少量をこまめにです。のどがかわいた時には、脱水が始まっています。そのため、のどがかわいたと感じる前に飲むことが大切になります。特に子供の場合は、遊びに夢中になって、のどがかわいたことを忘れてしまいがちです。そのため、こまめに声掛けをして休憩をとり、水分補給をさせる必要があります。



8月31日は野菜の日

やさしい

新鮮な旬の野菜をたくさん食べてね！

8月献立予定表

上段 給食 担当 館花
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
2 フェジョアーダ ひじきのにももの	3 さわらのさいきょうやき やさいのマヨあえ おくらのすましじる	4 ハンバーグ さんしょくあえ みそワントンスープ	5 ハヤシシチュー スパゲティサラダ	6 あじフライ きゅうりこんぶ なすのみそしる	7 とりにくうどん チーズ
くだもの	とうもろこしおにぎり	バナナケーキ ソイオレンジ	なつやさいピザ ぎゅうにゅう	てづくりヨーグルト ビスケット	せんべい
9 ふりかえきゅうじつ	10 ☆希望保育 ピビンバ ちゅうかスープ	11 ☆希望保育 カレーライス キャベツのみためもの	12 ☆希望保育 おやこどん きんぴら	13 ☆希望保育 やきそば みそしる	14 <害虫駆除> パン くだもの ぎゅうにゅう
	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
16 ☆希望保育 べんとうじさん	17 なすいりまーぼーとうふ そうめんサラダ	18 さけのしおやき ひらてんとごまのあまからみため いすにくとたまねぎのみそしる	19 むしどりのちゅうかあえ たまごとわかめのスープ	20 カレイのムニエル ブロッコリーのおかあえ パンプキンスープ	21 ひやしうどん チーズ
せんべい	とうにゅうホットケーキ ぎゅうにゅう	くだもの	えだまめ	かみかみおやつ ソイりんご	せんべい
23 すどり もずくのちゅうかスープ	24 さけのしょうがやき ぎゅうにくとごまのみためもの とうふのすましじる	25 とりのからあげ チャプチェ とうにゅうコーンスープ	26 カレーシチュー きりぼしたいにんのにももの	27 あじのプロバンスふう ピーマンとこんにゃくのみためもの とりにくとあつあつのみそしる	28 パン くだもの ぎゅうにゅう
チーズむしパン ソイオレンジ	みずようかん	わかなおにぎり	おたのしみパン ぎゅうにゅう	とうもろこし	せんべい
30 ぶたじゃが ベーコンとキャベツのみためもの	31 ☆しんメニュー カレイのやさしいあんかけ リヨネーズポテト とうふとわかめのすましじる				
かみかみおやつ ぎゅうにゅう	しっとりかぼちゃケーキ ソイりんご				