



給食だより



津田このみ学園
令和5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 どうもろこし ゴーヤ えだまめ なす トマト ピーマン しそ葉 あじ すいか

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。
(1) 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2) 飲み物は冷やし過ぎない。(3) 一度に大量に飲まない。(4) 運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

8月献立予定表

上段 給食 担当 中島
下段 おやつ 担当 内藤

月	火	水	木	金	土
	1 フェジョアード きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ かみかみおやつ ぎゅうにゅう	2 さわらのさいきょうやき やさいとささみのあえもの オクラのおしる パイナップルケーキ ぎゅうにゅう	3 ハヤシシチュー ベーコンとキャベツのい ためものいためもの シュガートースト ぎゅうにゅう	4 かれいのごまがらめ ごぼうのあまからしため かぼちゃのみそしる フルーツポンチ	5 ☆ きぼうほいく ひやしサラダうどん くだもの せんべい
7 ふたにくとはるさめの スタミナため とうふとなすのスープ こくとうむしパン ぎゅうにゅう	8 さけのしおやき かぼちゃサラダ ほうれんそうのみそしる いちごヨーグルト	9 すどり もずくのちゅうかスープ じゃがマヨトースト ソイりんご	10 なすいりまーぼーどうふ ひやむぎサラダ やさいちぢみ	11 やまのひ	12 ☆ きぼうほいく がいちゅうくじょ パン チーズ せんべい
14 ☆ きぼうほいく イタリアンスパゲティー スープ せんべい	15 ☆ きぼうほいく パン ミックスフルーツ おかき	16 ☆ きぼうほいく パン スープ せんべい	17 ☆ きぼうほいく ツナときのこのスパゲティー コンソメスープ ビスケット	18 カレイのれもんあん きゅうりこんぶ とうにゅうコーンスープ わかなおにぎり	19 ☆ きぼうほいく ごもくらーめん くだもの せんべい
21 にくじゃが はるさめサラダ くだもの	22 ホイコーロー きのこのちゅうかスープ かみかみおやつ ソイオレンジ	23 さわらのいそべやき リヨネーズポテト あげのみそしる 新ぎゅうにゅうかん	24 ツナカレーシチュー ひじきのいために ポパイケーキ ぎゅうにゅう	25 たらちり きゅうりのちゅうかサラダ ワントンスープ セサミトースト ぎゅうにゅう	26 ☆ きぼうほいく べんとうじさん せんべい
28 ビビンバ とうふとわかめのスープ きなこむしパン ぎゅうにゅう	29 にざかな ぎゅうにくとごぼうのいためもの ばちじる やきうどん	30 すきやきふうに マカロニのカレーいため おたのしみパン ソイりんご	31 こうやどうふと やさいのにも チャプチェ ツナおにぎり		