

# 給食・食育だより

7月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 木	・牛乳 ・ベジタベ	・魚のかば焼き風 ・大コーンサラダ ・わかめのすまし汁	・牛乳 ☆フルーツサンド
2 金	・牛乳 ・ばかうけ	・麻婆豆腐 ・スーミータン	・牛乳 ☆バナナマフィン
3 土	・牛乳 ・ミニサラダ	・親子丼 ・おさかなパスタのサラダ	・牛乳 ・雪の宿 ・ミニドーナツ
4 日	お 休 み		
5 月	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・肉じゃが ・みそ汁	・豆乳 ☆青のりポテト
6 火	・牛乳 ・星たべよ	・鮭のパン粉焼き ・コンソメスープ ・ほうれん草のサラダ	・牛乳 ・果物 ・ココナッツサブレ
7 水	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	誕生会 ・ちらし寿司・流れ星スープ・トマト ・短冊サラダ・鶏の照り焼き・セタゼリー	・ジュース ・ケーキ
8 木	・牛乳 ・ぱりんこ	・魚のきのこあんかけ ・みそ汁	・お茶 ☆フルーチェ
9 金	・牛乳 ・ばかうけ	・ささみチーズフライ ・ごまマヨサラダ ・野菜スープ	・お茶 ☆おかかおにぎり
10 土	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・中華丼 ・もやしと人参のナムル	・牛乳 ・揚げ一番 ・厚切りバウム
11 日	お 休 み		
12 月	・牛乳 ・ミニサラダ	・西京焼き ・青菜のナムル ・すまし汁	・牛乳 ☆豆腐ドーナツ
13 火	・牛乳 ・ベジタベ	・鶏飯 ・がね	・牛乳 ・揚げ一番 ・ばかうけ
14 水	・牛乳 ・ぱりんこ	・魚の竜田揚げ ・みそ汁 ・ブロッコリーのごま和え	・牛乳 ☆ピザトースト
15 木	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・ちゃんぽん ・ごぼうサラダ	・お茶 ・ヨーグルト ・星たべよ

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(´・`)

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 金	・牛乳 ・ミニサラダ	・チンジャオロース ・小松菜ときくらげの中華スープ	・牛乳 ☆お好み焼き
17 土	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・シチュー ・フレンチサラダ	・牛乳 ・ビスコ ・まがりせんべい
18 日	お 休 み		
19 月	・牛乳 ・ミニサラダ	・白身魚の梅焼き ・きゅうりの酢の物 ・みそ汁	・牛乳 ☆シフォンケーキ
20 火	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・肉野菜炒め ・わかめスープ	・牛乳 ・果物 ・アンパンマンソフトせんべい
21 水	・牛乳 ・星たべよ	・魚の南蛮漬け ・にゅうめん	・お茶 ☆きのおおにぎり
22 木	海 の 日		
23 金	ス ポ ー ツ の 日		
24 土	・牛乳 ・揚げ一番	・ハヤシライス ・マカロニサラダ	・牛乳 ・ぼたぼた焼き ・チーズ
25 日	お 休 み		
26 月	・牛乳 ・星たべよ	・竹輪の磯辺揚げ ・青菜の酢の物 ・きのこスープ	・牛乳 ☆フロランタン
27 火	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・しょうゆラーメン ・キャベツとコーンのおかが和え	・牛乳 ・ぱりんこ ・きなこもちせんべい
28 水	・牛乳 ・ベジタベ	・魚の香味焼き ・みそ汁 ・青菜のお浸し	・牛乳 ☆ポパイ蒸しパン
29 木	・牛乳 ・ばかうけ	・鶏のマーマレード焼き ・もやしのナムル ・すまし汁	・牛乳 ☆ブルーベリーパウンドケーキ
30 金	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・レバーのごま醤油和え ・ひじきサラダ ・みそ汁	・牛乳 ・ハムロールパン
31 土	・牛乳 ・ミニサラダ	・チキンカレー ・春雨の酢の物	・牛乳 ・まがりせんべい ・ミニドーナツ

## 夏バテの原因は

- ・夏バテは、夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的調節機能が破たんし、その結果、いろいろな不快症状が現れます。
- ・汗は体温を一定に保つのに必要ですが、汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなど、体に必要なミネラルも一緒に排泄されてしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。
- ・最近では、冷房の効いた室内と暑い戸外の行き来による温度差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩すというケースも多く見られます。
- ・暑くなると、消化酵素の働きが低下します。また冷たい飲み物を多くとることで、胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになります。タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

## 夏バテを防ぐには？

- ・規則正しい生活を  
1日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、などの注意が必要です。
- ・うなぎや豚肉など、ビタミンB1を摂る  
夏場は、さっぱりした食べ物を好み、甘い清涼飲料水をよく飲むので、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがちです。脂肪や糖質をエネルギーにかえるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。ビタミンB1は、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。昔から夏バテ防止に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなった知恵といえるでしょう。
- ・緑黄色野菜を摂る  
夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場には、たっぷり摂りたい食品です。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がお勧めです。
- ・水分、ミネラル不足に注意  
汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やすすたい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。