



給食・食育だより



令和5年度 8月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (玉葱、人参、かぼちゃ)	軟飯 すまし汁 そうめんと野菜の煮物	★豆乳トースト
2 水	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物 (小松菜、人参、さつまい)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜の煮物	野菜せんべい
3 木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (人参、キャベツ、かぼちゃ)	軟飯 コンソメスープ スパゲティのくたくた煮	バナナ
4 金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、玉葱)	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のケチャップ煮	チーズスティック
5 土	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、キャベツ)	鶏丼 すまし汁	小魚せんべい
6 日	お 休 み			
7 月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまい、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のうま煮	ひじきせんべい
8 火	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物 (玉葱、かぼちゃ、人参)	軟飯 かぼちゃの煮物 野菜うどん	★わかめ軟飯
9 水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (ほうれん草、人参、里芋)	軟飯 野菜スープ 白身魚と野菜ののどろ煮	ハイハイ
10 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまい、人参、玉葱)	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏と野菜のうま煮	野菜せんべい
11 金	山 の 日			
12 土	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、キャベツ)	軟飯 すまし汁 じゃが芋のみそ煮	チーズスティック
13 日	お 休 み			
14 月	野菜せんべい	愛 情 弁 当		小魚せんべい
15 火	チーズスティック	愛 情 弁 当		ひじきせんべい

☆は手作りおやつです(°ー°)

＜誤嚥を防ぐ食べさせ方について＞

誤嚥事故のニュースを受け、給食の食材や調理法の見直しをしました。食べさせ方にも注意が必要ですので、ご家庭でも次のようなことに気をつけてみてください。



- ・食べることに集中させる (テレビをつけない、近くにおもちゃをおかない)
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べさせる
- ・よく噛むよう、「もぐもぐするよ」などの声掛けをしながら食べさせる
- ・一口の量を多くしない
- ・口の中に食品が残っているのに次を与えない
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない
- ・食事中に眠くなっていないか確認する
- ・正しく座っているか注意する (前のめり、あごがひいているなど)

＜8月が旬の野菜＞

- オクラ ● なす
- きゅうり ● ピーマン
- 冬瓜 ● トマト
- ゴーヤ ● かぼちゃ
- モロヘイヤ
- とうもろこし

＜食事で夏バテを予防しよう！＞



夏本番、暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体力の消耗が激しく、食欲が衰え、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事に気を付け元気に過ごしましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- ◎たんぱく質 (たまご、肉、魚、大豆、牛乳) ◎ビタミンC (野菜、果物)
- ◎ビタミンB₁ (豚肉、レバー、枝豆、豆腐) ◎ミネラル (海藻、乳製品、レバー)