



# 8月よていこんだてひょう



令和5年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	火	クッキー 牛乳	塩から揚げ トマトと枝豆のココロサラダ 豆腐の味噌汁	すいか	鶏肉 枝豆 豆腐 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが トマト きゃべつ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 すいか
2	水	おせんべい 麦茶	カレー風味の肉団子汁 ツナサラダ 冷凍パイ	ピザトースト 牛乳	鶏肉 卵 ツナ わかめ ハム チーズ 牛乳	米 片栗粉 食パン マーガリン	しょうが 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 しめじ きゃべつ きゅうり パイン ピーマン
3	木	ビスコ 牛乳	マーボーナス かみかみサラダ オレンジ	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 味噌 ささいか 乳酸飲料	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり セロリ オレンジ
4	金	バナナ	鮭のごまみそ焼き くずきりの和え物 もずくのスープ	とうもろこし	鮭 味噌 もずく 豆腐	米 砂糖 ごま くずきり	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり しいたけ 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし
7	月	クッキー 牛乳	ツナうどん 焼肉サラダ オレンジ	ヨーグルト おせんべい	ツナ 豚肉 ヨーグルト	米 うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ さやえんどう にんにく しょうが きゅうり きゃべつ コーン オレンジ
8	火	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	<b>半日保育</b>	豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
9	水	おせんべい 麦茶	<b>希望保育</b>	アイスクリーム	※お弁当を持参してください。 ※各園で保育を行います。		
10	木	クッキー 麦茶		フローズン ヨーグルト			
16	水	おせんべい 麦茶		チーズ 果汁			
17	木	ビスコ 麦茶		スティックケーキ 麦茶			
18	金	クッキー 牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ バナナ	アイスクリーム	鶏肉	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう きゃべつ きゅうり バナナ
21	月	おせんべい 麦茶	豚肉のしょうが炒め ワンタン汁 オレンジ	カルシウムトースト 牛乳	豚肉 油揚げ じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 砂糖 油 ワンタン 食パン マーガリン	玉ねぎ きゃべつ 人参 えのき 小松菜 オレンジ
22	火	ヨーグルト	チャオピーフン 夏野菜のスープ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	米 ビーフン 油 ホットケーキミックス 砂糖 じゃがいも	ニラ 人参 たけのこ もやし 玉ねぎ トマト なす ピーマン バナナ
23	水	ビスコ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ナムル コンソメスープ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 油 生クリーム	玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン チンゲン菜 しめじ バナナ 黄桃 パイン
24	木	クッキー 牛乳	夏野菜ハヤシライス まぜっこサラダ オレンジ	チーズ 果汁	豚肉 かつお節 じゃこ チーズ	米 油 ごま	玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン きゃべつ きゅうり 人参 オレンジ
25	金	バナナ	魚の梅しょう油漬け ハムサラダ なすの味噌汁	ゼリー おせんべい	まんたい ハム 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	梅干し きゃべつ きゅうり 人参 なす 玉ねぎ
28	月	クッキー 牛乳	夏野菜入りドライカレー 鶏ごぼうスープ オレンジ	プリン おせんべい	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油	玉ねぎ なす トマト ズッキーニ ごぼう 人参 チンゲン菜 オレンジ
29	火	おせんべい 麦茶	肉じゃが 野菜とコーンのサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 ちくわ かつお節 スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉 バター	しょうが 玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン バナナ
30	水	バナナ	煮魚 バンバンジー なめこ汁	レモンマフィン 乳酸飲料	カレイ 鶏ささ身 味噌 豆腐 わかめ 乳酸飲料	米 砂糖 春雨 ごま 油	しょうが もやし きゅうり 人参 なめこ 玉ねぎ
31	木	ビスコ 牛乳	サラダうどん 豆腐のスープ オレンジ	フローズン ヨーグルト	豚肉 のり 豆腐	うどん 砂糖	しょうが きゅうり もやし リスタ トマト コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき オレンジ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 496 Kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 16.2 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



# 給食だより

令和5年 7月27日  
阿智村保育園 栄養士



暑い日が続いています。暑い日に心配なのは熱中症ですね。熱中症は重症化すると死につながることもあります。体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児は成人よりも熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。しっかり予防対策をし、楽しく元気に暑い夏を過ごしたいですね！！

## リズムよく生活して健やかに！「体内リズム」と「生活リズム」

朝食は脳や体のエネルギー源として、とても重要な役割を担っています。朝食をしっかり食べることで、脳にもブドウ糖という糖分が補給され、朝からいろんな活動を集中して行うことができます。

また、朝食には人間の体の中にある体内時計と呼ばれるものとも、密接な関りをもっています。人間が健康に過ごすために欠かせない体内時計は、1日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。また、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい、と働きかけてきます。



これを「体内リズム」と言います。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、体にとってはとても大きなストレスとなります。ズレによって体と心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとり、夕飯が遅いと夜寝るのが遅くなり、朝寝坊して時間がない、朝お腹が空いていなくて朝食が食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。なので、体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり体に覚えていくことが大切です。



そのためにも、毎朝、朝食をしっかり食べる「癖(クセ)」をつけましょう。

また、熱中症を予防するためにも朝食は必ず食べたいですね。暑さに対して最も重要な働きをする汗は、血液中の水分と塩分から作られています。朝食抜きの状態で暑い場所へ行くと、血液中の水分や塩分が不足した状態のまま活動することになるので、熱中症になるリスクも高くなってしまいます。

朝食に1品プラス

## レシピ紹介「もずくの味噌汁」



朝食に汁物を食べる習慣はありますか？パンだけ、ごはんだけ、という朝食になっていませんか？

忙しい朝はそんなに朝食づくりに時間をかけられない、という方も多いのではないのでしょうか？

汁物は色々な栄養素をたくさん補給することができ、夏に気になる水分や塩分も補給できるすぐれものです。夕飯を作る時に次の日の朝食のことも考えて材料を準備してみましょう。あらかじめ、材料を切ったりゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕飯を少し多めに作って、朝食にするのももちろんOKです。



もずくがっつる！！

作り方

材料 5人分

もずく	80g
油揚げ	20g
きゃべつ	80g
小松菜	50g
人参	40g
味噌	大さじ2
煮干し	20g
水	900ml
(顆粒だし)	小さじ1)

※子どもの分量です

- ① 分量の煮干しと水で出汁をとる。
- ② もずくは軽く水洗いし、長いようなら切っておく。油揚げは細切りにして、油抜きをしておく。きゃべつ、人参は短冊切りにする。小松菜は1cmの長さに切っておく。
- ③ ①に人参を入れて火にかける。沸騰してきたら、きゃべつを入れる。
- ④ 人参ときゃべつが柔らかくなったら、もずく・油揚げを入れて(顆粒だしの場合はこのタイミングでいれる)味噌で味を調える。
- ⑤ 小松菜を入れて、少し煮たら出来上がり♪♪

