



8月よていこんだてひょう



令和4年度

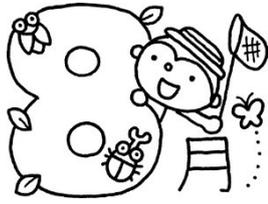
阿智村保育園

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	月	クッキー 牛乳	スタミナ丼 夏野菜のスープ すいか	プリン おせんべい	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 舞茸 ニラ トマト なす ピーマン すいか
2	火	ヨーグルト	なすの肉味噌和え くずきりの和え物 星の子スープ	すいか	豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ふ くずきり	なす しょうが たけのこ きゃべつ 人参 きゅうり オクラ 玉ねぎ えのき すいか
3	水	ビスコ 牛乳	じゃがいものベーコン煮 豚肉のマリネ オレンジ	フローズン ヨーグルト	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パプリカ しめじ 小松菜 きゅうり レタス オレンジ
4	木	バナナ	鮭の和風ムニエル トマトと枝豆のココロサラダ コンソメスープ	おせんべい 乳酸飲料	鮭 枝豆 ベーコン 乳酸飲料	米 小麦粉 油 砂糖	トマト きゃべつ コーン きゅうり 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ
5	金	おせんべい 麦茶	鶏肉のケチャップ焼き ごま和え なめこ汁	とうもろこし	鶏肉 豆腐 味噌	米 ごま 砂糖	玉ねぎ さやいんげん 人参 きゃべつ もやし なめこ 小松菜 とうもろこし
8	月	クッキー 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	半日保育	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	火	おせんべい 麦茶	希望保育	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	水	ビスコ 牛乳		フローズン ヨーグルト			
12	金	クッキー 牛乳	特別保育	バームクーヘン 乳酸飲料	※お弁当を持参してください。 ※あふち保育園で保育を行います。		
16	火	ビスコ 牛乳		チーズ 果汁			
17	水	クッキー 牛乳		スティックパン 麦茶			
18	木	おせんべい 麦茶	夏野菜カレー 切り干し大根のサラダ オレンジ	アイスクリーム	豚肉 ハム ツナ	米 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン かぼちゃ なす ピーマン きゅうり 切り干し大根 小松菜 人参 オレンジ
19	金	ヨーグルト	さばうどん 豚肉のマリネ バナナ	シュガートースト 牛乳	ツナ 豚肉 牛乳	米 うどん 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 長ねぎ レタス さやえんどう きゅうり 赤パプリカ バナナ
22	月	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 かみかみサラダ オレンジ	ピザトースト 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 さきいか ハム チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 食パン マーガリン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ニラ 大根 きゅうり セロリ オレンジ ピーマン
23	火	クッキー 牛乳	魚の梅しょう油漬け 昆布和え ウインナーのスープ	フルーツの ヨーグルト和え	まんたい 昆布 ウインナー ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖 生クリーム	梅干し きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ みかん 黄桃
24	水	ヨーグルト	肉じゃが ツナサラダ バナナ	バームクーヘン 牛乳	豚肉 ツナ わかめ 牛乳	米 しらたき じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゃべつ きゅうり バナナ
25	木	ビスコ 牛乳	春雨の五目炒め かりこりきゅうり 中華スープ	チーズ 果汁	豚肉 豆腐 カニカマ チーズ	米 春雨 油 ごま油	もやし ニラ 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜
26	金	バナナ	豆腐入りミートローフ レモン酢和え もずくの味噌汁	マカロニの安倍川 牛乳	豚肉 豆腐 卵 油揚げ スキムミルク もずく 味噌 きな粉 牛乳	米 パン粉 砂糖 マカロニ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
29	月	おせんべい 麦茶	夏野菜入りドライカレー 切り干し大根のスープ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ トマト 玉ねぎ ズッキーニ しめじ なす 切り干し大根 バナナ
30	火	クッキー 牛乳	塩から揚げ トマトサラダ 豆腐の味噌汁	カルピスポンチ	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 乳酸飲料	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	にんにく しょうが トマト レタス きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ みかん
31	火	ヨーグルト	ジャージャー麺 ワンタン汁 オレンジ	ゼリー入り フルーツポンチ	豚肉 味噌 油揚げ	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ワンタン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 小松菜 オレンジ パイン



※ 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 488 Kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 15.7 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和4年 7月26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「夏野菜の豚汁」



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。



材料 5人分

豚肉	80g
人参	50g
大根	50g
玉ねぎ	50g
かぼちゃ	50g
なす	50g
さやいんげん	30g
炒め油	適宜
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

作り方

- ① 分量の煮干しと水で出汁をとる。
- ② 人参・大根・なすは厚めのいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、かぼちゃは一口大、さやいんげんは1cmの長さ切る。豚肉も食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンに油を敷き、豚肉と玉ねぎ・人参を炒める。豚肉に火が通ったら、①に入れて煮る。
- ④ アクを取りながら、大根・なす・かぼちゃを入れ、最後にさやいんげんを入れる。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、(顆粒だしの場合はこのタイミングで入れる)味噌で味を調べて、出来上がり♪♪

