

# 8月 (葉月) 給食だより

栄養士  
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2 23	3 17 31	4 18	5 19	6 20	7 21
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	擬制豆腐 もやしの和え物 里芋味噌ころばかし もずくのすまし汁	さばの照り焼き ごぼうの塩金平 人参ドレサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ ピーマン炒め もやしみそ汁	ツナ入り干草焼き ズッキーニのナムル 昆布の佃煮 大根のみそ汁	アジの磯部揚げ ひじきのサラダ さつま芋の煮物 なすのみそ汁	スタミナ丼 なめこのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー 小あじ	麦茶 そうめん汁	麦茶 牛乳 かぼちゃ水ようかん	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 みたらし団子	麦茶 わかめおにぎり
日	16 30	10 24	11 25	12 26	13 27	28
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豚肉のタレ漬け焼 かぼちゃサクサク揚 わかめの炒り煮 冷や汁	魚のゴマ焼き 厚揚げの煮物 豆苗の和え物 じゃがいもみそ汁	鶏肉のふんわり揚 切干大根のサラダ ひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁	魚の塩焼き こんにゃくの金平 オクラのごま和え かぼちゃのみそ汁	がね 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 麩のみそ汁	ひじきごはん 味噌けんちん汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 選択おにぎり 小あじ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 レモンクッキー	麦茶 煮豆 果物	牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 **・14日は手作り弁当の日です。**
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

## 【清涼飲料水にご注意を…】

猛暑が続いています。水筒のお茶をおかわりする子どもが多くなってきています。お茶(水)は、水筒の口までいっぱい入れてください。

これからの季節は、大人も子どももついつい、清涼飲料水をとりがちです。今回は、清涼飲料の弊害についてお知らせします。

市販のスポーツドリンクなどで、ゼロカロリーなどと表示のある飲み物は、合成甘味料の「スクラロース」という添加物が使用されています。これは、砂糖の約600倍の甘味がありますが、悪名高い「有機塩素化合物」の毒素物質の一種だそうです。

また、「調味料(アミノ酸)」にも注意が必要です。これはうまみ調味料の主成分ですが、糖分もたくさん含まれています。500mlのペットボトルには、なんと糖分が31g入っているそうです。糖分の取りすぎは肥満にもつながりますので飲みすぎないように注意しましょう。糖分が身体に入ると、空腹感を感じづらくなり、食欲が減退します。俗にいう「夏バテ」です。糖分のとり過ぎは、大人がコントロールする必要があります。

※水分補給は、水か麦茶が一番ですが、たまには手作りドリンクもいいですね

## 【簡単手作りドリンク】

＜材料＞ 水1ℓに対して

- ・水 1ℓ
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・きび砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①少量のお湯(分量外)にきび砂糖と塩を溶かす。
- ②水に①とレモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫で冷やす。

※水の変わりに牛乳を使うと「レモンラッシー」になります。牛乳にはカルシウムもですが、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素も含まれています。

・園では熱中症対策として、午前中にすいかを少しですが出しています。きゅうりは、スティックに切り、ごくわずかの塩をふって提供します。