

8月 食育だより

★今月のテーマ
規則正しい生活で夏バテを予防しよう
★今月の目標
食事のマナーについて知り、意識しながら食事を

夏本番の8月がやってきました。今年もきびしい暑さが予想されます。この時期に注意したいのが、熱中症です。外出先ではもちろんのこと、室内でも喉がかわく前にこまめに水分補給をするように心がけましょう。暑い夏をのりきる秘訣は「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

旬の食材

きゅうり、トマト、なす、とうがん、おくら、ピーマン、とうもろこし、すいか、たちうお、いわし



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



夏バテ予防の食事

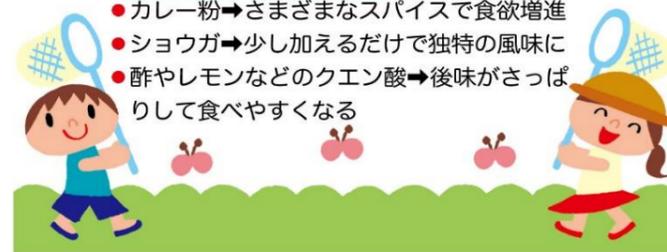
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・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・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



夏野菜の収穫して、ピザパンを作りました！



七夕の日に、五色そうめんを食べました★

8月の給食献立表

令和7年8月1日発行
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (牛乳が付きます)
1 金	体育教室	コーンフレーク	五目味噌汁 焼きビーフン	★果物ゼリー
2 土		ウエハース	パンブキンシチュー バナナ・牛乳	★おにぎり
4 月		せんべい	肉じゃが 酢の物・手作りふりかけ	★バナナヨーグルト
5 火	身体測定	バナナ	タンドリーチキン 野菜ソテー・中華スープ	★マドレーヌ
6 水		スティックパン	魚の照り焼き 菜焼き・味噌汁	★フルーツポンチ
7 木		ビスケット	味噌豚 金平炒め・吸い物	★揚げパン
8 金	おにぎりデー	コーンフレーク	ささみカツ スパゲティサラダ・ゼリー	★ちんすこう
9 土		ウエハース	具沢山味噌汁 バナナ・牛乳	★おにぎり
11 月	山の日			
12 火		せんべい	オランダ風煮 ピーナッツ和え	★ホットケーキ
13 水		コーンフレーク	ハヤシカレー フレンチサラダ	★麩ラスク
14 木		ビスケット	タイピーエン キャベツの胡麻酢和え	★きな粉マカロニ
15 金		コーンフレーク	ポークチャップ 中華風コーンスープ	黒糖せんべい
16 土	報恩講	ウエハース	お弁当	せんべい
18 月		せんべい	夏野菜カレー マカロニサラダ	★ジャムサンド
19 火	体育教室	バナナ	栄養揚げ 中華和え・わかめスープ	プリン・せんべい
20 水		スティックパン	味噌汁 ひじきの煮物・バナナ	★わらび餅
21 木		ビスケット	魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ・吸い物	★みかんゼリー
22 金	避難訓練	コーンフレーク	茄子入り麻婆豆腐 春雨の五目炒め	★フルーツサンド
23 土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	★おにぎり
25 月	熊日童話会	せんべい	豚汁 レバーの甘辛煮	★クッキー
26 火	交通安全教室	バナナ	魚の煮つけ 切干大根の煮物・味噌汁	★手作りパン
27 水		スティックパン	ローストチキン ポテトサラダ・クリームスープ	★お好み焼き
28 木	リトミック教室	ビスケット	豚肉と野菜の炒め煮 かき玉汁	★ソーダ寒
29 金	誕生会	コーンフレーク	鶏の唐揚げ・焼きそば ゼリー	★ケーキ
30 土		ウエハース	親子煮 バナナ・牛乳	★おにぎり

朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様)
※ ★印は手作りおやつです。

◎ 以上児は、8日 おにぎりデー、29日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

≪未満児(主食込み)≫		≪以上児(主食なし)≫	
エネルギー	445 kcal	エネルギー	426 kcal
たんぱく質	14.8 g	たんぱく質	17.0 g
脂質	16.0 g	脂質	20.3 g