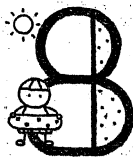
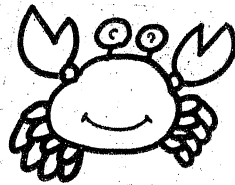


令和2年



# 8月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★リクエストメニュー 山田 遥香さん (手巻き寿司) 祝部 花帆さん (カレーライス) 小倉 悠汰さん (豚カツ) 小林 玲華さん (素麺) 今日は4名が6月を迎えます。お楽しみは！！					
1) ごはん 麻婆炒す かぼちゃのかり揚げ 野菜のナムル 中華スープ 糸昆布おにぎり	2) ★手巻き寿司 (年長児) 鮭とキャリーのまぐろ寿司 魚の竜田揚げ あらめの煮物 和パツツチー すまし汁 大学が(おしゃ)	3) ごはん 揚げ出し豆腐 切り干しのソース炒め しらす知え みそ汁 豆乳くずし	4) ごはん バンバンジー じゃが芋の煮物 ごま和え みそ汁 ごま焼きおにぎり	5) ごはん 煮魚 おからの豆乳煮 元気サラダ みそ汁 みたらし団子	6) おにぎり 豚汁
10) 山の日	11) ★カレーライス 冷奴 野菜サラダ スイカ	12) ごはん 魚の梅干焼 納豆和え サクサク炒す みそ汁 どうもろこしおにぎり	13) お盆特別休暇 (お弁当が必要)	14)	15) 15日は 午前中保育です。
17) ごはん 梅干しつくね じゃが芋のトコ煮 おかわ知え みそ汁 ちんごころ	18) かぼちゃごはん 魚のオイスターズ焼き ピーマンサラダ 焼きピーマン みそ汁 かぼちゃ飯	19) ごはん かんもどきと人参の煮物 かぼちゃのしほろ煮 ごま和え みそ汁 わかめおにぎり	20) ごはん ★豚カツ、キャバツ 切り干しの煮物 キャリーのナムル みそ汁 梅セー	21) ごはん 魚のすり身焼き ピーマン春雨 あらめの煮物 みそ汁 みそ焼きおにぎり	22) おにぎり 豚汁
24) ごはん ホーフケル 粉ふきき 酢の物 みそ汁 マカロニのあかかわ	25) ごはん 魚のいんにく焼き はん三知え 揚げ炒す みそ汁 生薑とツチおにぎり	26) ごはん タンツリー4センチ かぼちゃの煮物 キャリーのゆかり和え みそ汁 フライドポテト	27) ★素麺 厚揚げの含め煮 あらめの中華和え フルーツ 梅しらすおにぎり	28) ごはん 魚のしめ煮 塩肉じゃが 磯和え みそ汁 波やしぜんざい	29) おにぎり 中華スープ
31) ごはん かぼちゃコロケレタ 切り干しの煮物 焼きピーマン みそ汁 豆乳プリン	水補給に気を付けよう!! 暑い夏、熱中症が心配な季節となります。子どもは大人よりも多くの水分を必要とするので、こまめに水分補給をするのが大切です。しかし糖分の多い清涼飲料水(ジュース)やスポーツドリンクの飲みすぎには注意が必要です。清涼飲料水に含まれている糖分は、腸からの吸収がよく、血糖値がすぐに上がるので、お腹がいっぱいになってしまいます。また、糖分の過剰摂取のために血糖が上がります。これを薄めなければならぬと体が感じます。そのため、水分を飲む際には、喉が渇きます。また、乳幼児期は、味覚の形成期です。強い甘味に慣れさせないようにすることが大切です。大きくなるにつれ、甘いものを口にする機会が自然と増えますが、乳幼児期から甘味に慣れてしまうと、その後の味覚コントロールが難しくなると言われています。				

最近はいくつか種類のイオン飲料(スポーツドリンク)が市販されています。TVのコマーシャルやポスターなどを見ているととても健康的な飲み物という印象を受けます。しかし子どもにとって、これらの飲料は電解質の濃度が高く、塩分のとりすぎになりかねません。また糖分も含むので虫歯の原因にもなります。通常の水分補給時は控えめにし、たくさん汗をかいたような時だけ飲ませるなど気を付けましょう。(発汗時水やお茶で十分です)

毎日、3食しっかり食事ととっている方は、甘いものを食べたり、食べたりしていても、糖分が不足することはまずありません。通常の水分補給は、水やお茶が中心です。しかし、3杯以上になると、お楽しみは、たまには飲むこともあつちと思ひます。右のチェックポイントを参考にし、適切な水分補給を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

清涼飲料水を飲みすぎないためのチェックポイント6

- 1. 水がわりにしない!
- 2. 常備しない!
- 3. コップに取り分けて、飲みすぎを防ごう!
- 4. 食事の前は飲ませない!
- 5. 食事・おやつ時はお茶や牛乳などを添えて...
- 6. 外出時は出来るだけ水筒持参で。

参考資料: 福岡市立 二子毛病院 感染症センター