

夏バテしない食生活



生活習慣を見直しましょう！

1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じるが一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしてしまうので、体温をうまく調節できにくくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなったり、など・・・夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには・・・

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中はできるだけ体を動かしましょう。



こまめに水分補給しましょう！



こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度は意識して水分補給をすることが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度をこまめに飲みましょう。



水分補給のタイミング

☆欲しがる前に与えましょう

☆お風呂に入る前と後もおススメです

☆たくさん汗をかく前に飲みましょう

☆食事やおやつの時

☆冷たすぎるものは控えましょう。(ジュースよりもなるべく水かお茶がよいです)

タンドリーチキン (夏におススメの人気メニューです！)

<材料 こども5人分>

鶏肉(もも皮つき) 40g 5枚
 塩 少々
 プレーンヨーグルト 大さじ3
 ケチャップ 大さじ1
 カレー粉 小さじ1 弱
 にんにくのすりおろし 少々
 (チューブ入りでも大丈夫です)



<作り方>

1. すべての調味料をビニール袋に入れ混ぜる。そこに鶏肉も入れてよく揉み込み、調味料と肉をなじませ、冷蔵庫でしばらく漬け込む。(鶏肉はフォークなどで穴をあけておくと味が染み込みやすくなります。また数時間漬けるとよりおいしくなるようです。)
2. 鶏肉を調味料ごと190℃～220℃のオーブンで20分程焼き、中心まで火を通す。

日	曜	7月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	月	マーボー豆腐、蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	お茶 氷室饅頭	ごはん 牛乳、せんべい
2	火	チキンカツ、マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、バナナ
3	水	酢豚、コーンかきたまスープ、すいか	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ボーロ
4	木	魚の味噌煮、切干大根のごま酢あえ 味噌汁	牛乳 マカロニナポリタン	わかめごはん ヨーグルト
5	金	ホイコーロー、ちりじゃこサラダ ほしのこ汁	天の川ゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、チーズ
6	土	スパゲティイタリアン、ヨーグルト		牛乳、ビスケット
8	月	豆乳シチュー、ツナサラダ、トマト	ジョア クラッカー	パン 牛乳、せんべい
9	火	手作りさつま揚げ、切干しサラダ すまし汁	牛乳 メープルマフィン	ゆかりごはん 牛乳、ボーロ
10	水	豚肉と大豆の磯煮、小松菜のお浸し、チーズ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、ビスケット
11	木	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、味噌汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、チーズ
12	金	タンドリーチキン、和風サラダ 卵とトマトのスープ	牛乳 セサミドーナツ	ごはん 牛乳、メロン
13	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、ウエハース
15	月	海の日		
16	火	白身魚フライ、トマトのバジルサラダ 味噌汁	牛乳 りんご入りホットケーキ	ごはん ヨーグルト
17	水	江戸っ子煮、ごまずあえ、バナナ	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、チーズ
18	木	なすと鶏肉の南蛮漬け、トマト やさいかきたまスープ	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、せんべい
19	金	夏野菜カレー、コールスローサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	カレーライス 牛乳、ボーロ
20	土	野菜ラーメン、ヨーグルト		牛乳、ウエハース
22	月	カレー肉じゃが、切干大根のゴマネーズあえ トマト	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、せんべい
23	火	チキンライス、鶏の唐揚げ、春雨サラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	チキンライス 牛乳、ビスケット
24	水	魚の立田揚げ、オクラの納豆あえ 大根スープ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、ボーロ
25	木	豚肉のしょうが焼き、キャベツの即席漬け 味噌汁	牛乳 フライドポテト	ごはん 牛乳、チーズ
26	金	コーンチャウダー じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ、チーズ	牛乳 ビスケット	パン 牛乳、メロン
27	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
29	月	かぼちゃのシチュー、小松トマトの梅スパサラダ ポイルウインナー	牛乳 ゆでとうもろこし	パン 牛乳、せんべい
30	火	スコッチブロス、チキンサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、バナナ
31	水	豆腐ハンバーグ、トマトとわかめのサラダ 味噌汁	アイスクリーム ウエハース	ごはん 牛乳、ビスケット

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	359kcal	18.2g	16.7g	1.3g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	498kcal	21.0g	18.0g	1.4g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)は
いらぬ日です。
○印はカレーライスの日
でごはんをお皿に入れ替
えてカレーをかけて食
べますので、必ず白ごはん
を持たせて下さい。