

令和6年度 8月 食事だより

波子保育所

～給食室より～

	月	火	水	木	金	土
おかず				1/ ナッツの和風ミートローフ なすのケチャップ炒め キャベツのゆかり和え 果物	2/ 厚揚げのお好み焼き風 インディアンサラダ ズッキーニの味噌汁 果物	3/ しょうゆラーメン 果物
未満児				牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	
おやつ				えだまめトースト	とりそぼろおにぎり	
おかず	5/ 夏野菜カレー 春雨サラダ ポイル枝豆 果物	6/ 鶏肉のレモン風味 ブロッコリーのツナ和え 豆乳スープ 果物	7/ 魚のフライ 野菜の納豆和え さつま芋のみそ煮 果物	8/ 大豆と切干大根の煮物 そうめんサラダ いりこの佃煮 果物	9/ ゴーヤチャンプルー うずら豆の甘煮 チシャなます 果物	10/ トマトとツナの Pasta 果物
未満児	ヨーグルト・ウインナー	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	麩のラスク	フルーツヨーグルト	にらそぼろご飯	梅じゃこおにぎり	レモンのカップケーキ	
おかず	12/ 振替休日 	13/ ビーフン焼きそば風 高野豆腐の甘煮 胡瓜の酢の物 果物	14/ お盆 	15/ お盆 	16/ お盆 	17/ 豆乳そうめん 果物
未満児		牛乳・味噌汁				
おやつ		わかめおにぎり				
おかず	19/ 肉うどん 夏ポテトサラダ 鉄火みそ 果物	20/ 魚のケチャップ煮 だし納豆 冬瓜のみそ汁 果物	21/ 高野豆腐の中華煮 パインきんとん オクラのから揚げ 果物	22/ 誕生日会 鶏肉の塩から揚げ カレーマカロニ しょうゆフレンチ 果物	23/ 豆腐しゅうまい かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの中華和え 果物	24/ 洋風焼うどん 果物
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	ココアくずもち	かぼちゃクッキー	もっそう寿司	きなこサンド	みそサバそぼろご飯	
おかず	26/ ポークビーンズ かぼちゃのマヨネーズ焼き 小松菜ののり和え 果物	27/ 焼きししゃも 夏色パスタ 厚揚げのカレー煮 果物	28/ コーンラーメン 竹輪の天ぷら 即席漬け 果物	29/ 鶏ちゃん焼き 切干大根のナムル 枝豆そのまんまみそ汁 果物	30/ おからハンバーグ きんぴらごぼう 豆腐サラダ 果物	31/ 塩焼きそば 果物
未満児	ヨーグルト・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	牛乳・トマト	牛乳・味噌汁	
おやつ	鮭おにぎり	チュロス	おしるこ	メロンパン	ウインナーととうもろこしご飯	

糖質のとりすぎに注意しよう！

糖質はお菓子やジュースに含まれる以外にもご飯やパン、めん類、いも類にも多く含まれています。糖質をとり過ぎる毎日続けていると血糖値の上昇や下降に異常がでてしまい、低血糖になってしまいます。また、余分な糖が脂肪としてため込まれます。

低血糖の疑いのチェックポイント

- 寝つきがわるい
 - 朝寝起きがわるく、朝ごはんを食べたがらない。
 - 感情が抑えられず、イライラが続く。
 - 集中力、やる気がなく疲れやすい。
 - よく頭がいたくなる。
 - 甘いお菓子、パン、ジュースをよく食べる。
 - おかずより炭水化物を好んで食べる。
- 3つ以上当てはまる場合は低血糖の疑いがあるそうです。

対処法としては

- ・甘いものを控える。
- ・食べる順番を気を付ける。(まずは野菜から)
- ・たんぱく質を多くとる。
- ・適度な運動をする。

炭水化物も適量を取りましょう。(3～5歳)

1回の食事で ご飯(100g～120g)
パン6枚切り1枚
ゆでめん類100g



(1～2歳は3～5歳の80%です。)

***子どもの砂糖摂取量は1日15g未満です。**

大人も注意して！

- ・糖質を取りすぎると早く老化する。
- ・シミやシワ、肌のくすみが出来やすくなる。
- ・髪の毛のコシやハリが失われる。
- ・骨がもろくなる。

お盆(8月13日～16日)

お盆は先祖の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割箸を刺して飾るものは馬や牛とされ、先祖が天から帰って来る際に乗るものを表しています。

旬の食べ物……トマト、なす、スイカ、枝豆、おくら、ゴーヤ
かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこし