

日	月	火	水	木	金	土										
「腸を整えて免疫アップ」「食物繊維」 乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腸筋も弱く、便秘になりやすいそうです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりにとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、イモ類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。 「塩分の働きとは」 塩分は「ナトリウム」として体内に存在し、カリウムとともに体内の水分バランスや、細胞外液の浸透圧を維持しています。また、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養の吸収や輸送にも関わる重要な働きをしています。不足すると疲労感をもたらす、食欲不振なども引き起こします。通常の食生活では不足しませんが、多量の発汗や激しい下痢により、不足することも。一方で塩分がとり過ぎは、高血圧や腎機能障害などの原因にもなります。薄味を心がけ、とり過ぎに注意しましょう。  1日あたりの栄養量 <table><tr><td>三才未満児</td><td>三才以上児</td></tr><tr><td>エネルギー 410 kcal</td><td>エネルギー 511 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質 14.5 g</td><td>たんぱく質 19 g</td></tr><tr><td>脂 質 12.5 g</td><td>脂 質 15.6 g</td></tr><tr><td>カルシウム 157 mg</td><td>カルシウム 182 mg</td></tr></table>					三才未満児	三才以上児	エネルギー 410 kcal	エネルギー 511 kcal	たんぱく質 14.5 g	たんぱく質 19 g	脂 質 12.5 g	脂 質 15.6 g	カルシウム 157 mg	カルシウム 182 mg	1	2
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 410 kcal	エネルギー 511 kcal															
たんぱく質 14.5 g	たんぱく質 19 g															
脂 質 12.5 g	脂 質 15.6 g															
カルシウム 157 mg	カルシウム 182 mg															
サマーキャンプ (ハッシュ村) 年長児～小学3年生 午前保育 12時降園 せんべい、麦茶 パンセツ 					ヨーグルト、麦茶 お弁当の日 せんべい、牛乳											
3	4	5	6	7 立秋(りっしゅう)	8	9										
【夏野菜・ズッキーニ】 ズッキーニは胡瓜のような見た目ですが、実は南瓜の仲間。最近では、スーパーなどにも並ぶ。身近な野菜になっています。ビタミンCを多く含み、風邪の予防や疲労回復、肌荒れの改善などに効果があるので、暑さで体力が落ちている時におすすめの野菜です。味や歯ごたえにくせがなく、カレーやキッシュ、トマト煮などのほか、みそ汁や揚げ浸しなどにもあいます。ぜひ試してみてください。	誕生会  せんべい、麦茶 スパゲッティミートソース 胡瓜のサラダ オニオンスープ、果物 お楽しみアイス 0.1歳児 ⇒ ケーキ、牛乳	体操教室 ビスケット、麦茶 コーンご飯 厚揚げのケチャップ炒め みそ汁 ホットケーキ、牛乳	 ポテトスナック、麦茶 鶏の照り焼き丼 もやしのゆかり和え みそ汁、果物 冷やしみたらし団子、牛乳	交通安全指導 クッキー、麦茶 ご飯、豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 ジャムサンド、牛乳	防災訓練 せんべい、麦茶 ご飯、鮭の西京焼き かぼちゃのサラダ みそ汁、果物 アイス 0.1歳児 ⇒ ヨーグルト	 ヨーグルト、麦茶 お弁当の日 せんべい、牛乳										
10	11 山の日	12	13	14	15	16										
【真夏の夜も快適な睡眠を！】 1. 入浴して汗を流し、肌をさっぱりしてから寝ましょう。 2. エアコンや扇風機は、風が一度壁に当たる様に調整します。風が直接体に当たらないようにしましょう。 3. 寝冷えしないように、おなかにタオルケットなどをかけましょう。 4. 赤ちゃんの場合は、寝入りばなに大量の汗をかきます。背中にハンドタオルなどをはさみ、寝入ったら抜き取るとよいでしょう。 「体調を整えて元気に夏を過ごしましょう」	 ビスケット、麦茶 ご飯、鯉の揚げびたし 煮魚(未満児)、鰻元の胡麻よこ みそ汁 焼きそば、牛乳	お盆保育 お弁当の日	お盆保育 お弁当の日 	お盆保育 お弁当の日	お盆保育 お弁当の日	 お弁当の日										
17	18	19	20	21	22	23 処暑(しよしょ)										
【清涼飲料水のとり過ぎに注意】 暑い夏が続くと、ジュースや清涼飲料水がおいしく感じられます。しかし、炭酸飲料やジュース等の清涼飲料水は、とり過ぎると様々な問題が生じます。糖分がかなり多いので肥満や虫歯のもとになる他、炭酸飲料に多く含まれているリンは、とり過ぎるとカルシウム不足の原因になってしまいます。なるべくお茶を常備して、清涼飲料水に頼らずに、暑い夏を乗り切りましょう。	 せんべい、麦茶 そうめん 天ぷら 果物 おにぎり、麦茶	体操教室 集金日 ビスケット、麦茶 コーンご飯 厚揚げのケチャップ炒め みそ汁 ホットケーキ、牛乳	身体測定 ポテトスナック、麦茶 鶏の照り焼き丼 もやしのゆかり和え みそ汁、果物 アップルパイ、牛乳	クッキー、麦茶 ご飯、鮭の西京焼き かぼちゃのサラダ みそ汁 ジャムサンド、牛乳	 せんべい、麦茶 ご飯、豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁、果物 アイス 0.1歳児 ⇒ ヨーグルト	ヨーグルト、麦茶 お弁当の日 せんべい、牛乳										
24/31	25	26	27	28	29	30										
【旬の食材を上手に使う】 旬の食材は、栄養価が高い／旨味が濃い／鮮度が良い／価格が低いなど、うれしい要素がたくさんあります。旬の食材を食べるとは体に良く、四季を感じられて心を豊かにしてくれ、食卓での会話も弾みます。これからの季節は鮭やさんま、ごぼう、れんこん、さつまいも、リンゴ、梨、ぶどうなどが美味しくなります。秋の味覚を楽しみましょう。 	せんべい、麦茶 ご飯、炒り豆腐 しらす和え 豚汁、果物 フライド、ポテト	体操教室  ビスケット、麦茶 ご飯、煮魚 マカロニサラダ みそ汁、果物 焼きそば、牛乳	ポテトスナック、麦茶 ご飯、鶏肉のオレンジ焼き 茄子のみそ炒め みそ汁、果物 三角パイ、牛乳	 クッキー、麦茶 中華丼 もやしの中華和え わかめスープ 蒸しパン、牛乳	せんべい、麦茶 カレーライス 春雨サラダ フルーチェ アイス 0.1歳児 ⇒ ゼリー											

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。