



8月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
	1 大学芋 (牛乳)	2 ラスク (牛乳)	3 おにぎり (牛乳)	4 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
7 焼き芋 (牛乳)	8 ジャムサンド (牛乳)	9 オレンジゼリー (牛乳)	10 駄菓子の日 (牛乳)	11 お休み
14 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	15 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	16 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	17 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	18 ☆お楽しみ☆ (牛乳)
21 カルピスゼリー (牛乳)	22 ピザ (牛乳)	23 お焼き (牛乳)	24 フライドポテト (牛乳)	25 手作りパン (牛乳)
28 たこ焼き (牛乳)	29 スイートポテト (牛乳)	30 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	31 ヨーグルトケーキ (牛乳)	

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立には、すいか・ゴーヤ・枝豆・などを入れました。
ゴーヤは野菜の中でも苦味のある野菜ですが、栄養価は高く高血圧・むくみ防止や葉酸・ビタミンCもたくさん含まれます。
食材費の値上がりが急激にありますが、今年度は値上げせずに頑張っていきたいと思えます。

私事ですが、この度、アレルギー食対応アドバイザーを取得しました。
保護者の方の安心につながればと思っています。

栄養士 水田 清美



夏バテ防止になる野菜を紹介します。

夏バテ予防に必要な3つの栄養素

ビタミンB1	クエン酸	ビタミンC
<ul style="list-style-type: none"> 糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素 別名「疲労回復のビタミン」と言われている 	<ul style="list-style-type: none"> 「酸っぱい」と感じる食べ物に含まれる酸味の主成分 エネルギー代謝に関わり疲労物質(乳酸)を取り除く 	<ul style="list-style-type: none"> 抗酸化作用 ストレス耐性を高める 熱に弱く、調理中に失われやすい
<p>【多く含む食品】 豚肉、うなぎ、豆類、種実類、玄米、胚芽米</p>	<p>【多く含む食品】 お酢、梅干し、オレンジ、グレープフルーツ、レモン</p>	<p>【多く含む食品】 ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、柑橘類、じゃが芋</p>

夏バテには2段階ある!? 種類と対策

夏バテの種類	症状	原因	対策
胃腸の不調 しつたないぞ (痰濁内阻)	<ul style="list-style-type: none"> 食欲不振 むくみ 頭痛など 	<ul style="list-style-type: none"> 身体の余分な水分(湿邪) 飲食の不摂生など 	<ul style="list-style-type: none"> 身冷たいものや脂っこいものを控える 水分の摂り過ぎに注意するなど
悪化すると			
夏負け きけつ (気血不足)	<ul style="list-style-type: none"> さらに… 気力体力の大幅低下 めまい 貧血など 	<ul style="list-style-type: none"> さらに… 暑さによる発汗 栄養不足 過労など 	<ul style="list-style-type: none"> さらに… 十分な休息をとる 消化の良いものをとる お腹を冷やさないなど

たんぱく質	ビタミン・ミネラル
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 カツオ うなぎ たまご 牛乳 大豆製品 など 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜 トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ など 果物 スイカ、パイナップル など その他 玄米・胚芽米、海藻 など

メニュー例

豚とニラの餃子	豚の生姜焼き	夏野菜のカレー	梅干し茶漬け
---------	--------	---------	--------