



# 8月献立表



2023年度8月予定献立表

ひまわり第2 保育園

\* 献立は変更する場合があります。

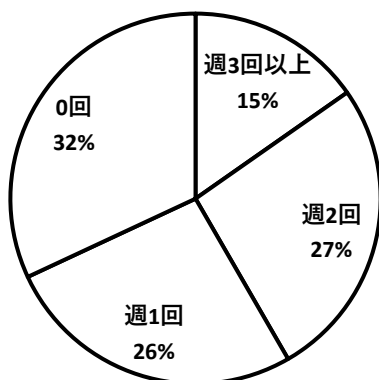
月	火	水	木	金	土
	ごはん 魚の磯辺焼き そうめん瓜の中華酢の物 味噌汁 1	ごはん 厚揚げステーキ きゅうりスティック さくさくなす 冬瓜スープ 2	とうもろこしご飯 魚の塩焼き モロヘイヤとなすの浸し 豆乳味噌汁 3	ごはん 手羽元の照り焼き あらめの炒め物 すまし汁 4	そばろごはん 味噌汁 5
	コーン蒸しパン・あじうり・お茶	おやつそうめん・お茶 うどん(りす、うさぎ組)	きな粉団子 ゴーヤのおかか和え・お茶	かぼちゃもち・するめ・お茶	マカロニきな粉・昆布・お茶
鮭と青しそのちらし寿司 なすの煮物 味噌汁 7	ごはん 高野の干し大根の煮物 かぼちゃのグリル焼き 春雨スープ 8	ごはん マーボーなす 切り干し中華サラダ 味噌汁 9	ごはん 魚の竜田焼き 納豆和え すまし汁 10	<b>山の日</b> 	<b>お弁当の日</b> 
さくべい・いりこ・お茶	枝豆おにぎり・するめ・お茶	もちもち黒ゴマ・いりこ・お茶	スイートパンプキン 昆布・お茶		くずもち・するめ・お茶
<b>&lt;お盆特別保育&gt;</b> <b>登園される方は、お弁当・水筒を持ってきてください。</b>  中までしっかり火を通し、冷めた物をつめてください。 保冷剤も忘れずに入れてください。		<b>お弁当の日</b> 	小豆ごはん がんとかぼちゃの煮物 刻み昆布のサラダ 味噌汁 17	ごはん 魚の梅にんにく焼き 長ささげのおかか和え トマト すまし汁 18	わかめうどん かぼちゃのそばろ煮 19
パン・するめ・お茶	パン・昆布・お茶	あらめおにぎり・昆布・お茶	梅団子・するめ・お茶	かぼちゃ入り黒ゴママフィン いりこ・お茶	レーズンパン・するめ・お茶
ごはん がんもの中華煮 おくらのごま和え 味噌汁 21	ごはん ピーマンの肉詰め 納豆サラダ 味噌汁 22	ごはん 厚揚げの南蛮漬け なすと ピーマンのみそ炒め じゃこスープ 23	ごはん 大豆と じゃが芋の甘辛煮 そうめん瓜のごまマヨあえ 味噌汁 24	夏野菜カレー きゅうりと トマトのじゃこサラダ 25	チキンライス 味噌汁 26
のりおにぎり・昆布・お茶	かぼちゃ入り豆乳くず餅 結び昆布・お茶	ジャムサンドパン・するめ・お茶	かつぱ巻き・切干ハリハリ・お茶	高野のラスク・野菜・お茶 (りす：おにぎり・高野のラスク・お茶)	食パンかりんとう・昆布・お茶
ごはん 高野の煮物 きゅうりとしその酢の物 味噌汁 28	ごはん 魚の塩こうじ焼き モロヘイヤの 梅おかか和え かぼちゃスープ 29	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 焼きピーマン 小松菜の塩スープ 30	ごはん 魚のフライ 夏野菜のサラダ 味噌汁 31	<b>～早寝・早起き習慣で腸リズムを整えましょう～</b> ヒトの身体には、朝～昼～夜と身体の機能がスムーズに動くための『体内時計』があります。それが狂うと排便する力が衰え、免疫力も低下します。1日の『腸リズム』は、朝起きたばかりの頃が一番強く、この腸リズムのピーク時に排便を促すことがポイント。毎日同じ時間に排便をする習慣をつけましょう。	
かぼちゃ大福・昆布・お茶	マカロニきな粉 切り干しハリハリ・お茶	冷やしみたらし団子・いりこ・お茶	カレーピラフ・昆布・お茶		

## うんちは身体と心からのメッセージ

梅雨が明け、猛暑日が続いています。暑いから、冷えた飲み物をよく飲む、食欲が落ちる、食べやすい物を好み、偏った食事になる…などの生活が続くと腸が冷え便秘やお腹を壊すなどの影響も出てきます。

夏の暑い時期だけでなく、日ごろのお腹の具合はどうでしょう。毎日記入してもらっている連絡ノート等の排便の有無を調査し、園児の排便状況が見えてきました。

### 朝の排便の頻度 (週)



- ・週3回以上排便がある子の生活は、寝る時間、起きる時間が毎日同じであり、リズムが安定している。
- ・1週間を通して、朝に排便をしてから登園する子の割合が低い。
- ・1週間を通して、排便をせずに登園する子が多い。該当児は、昼食後に園で排便をすることが日課になっている。
- ・月曜日に排便をしている子が少なく、月曜の朝は特に便が出にくいことが分かった。
- ・便秘で悩んでおられる家庭もある。



ヒトの身体は、食べた物で出来ています。しっかり食べた分、腸で栄養分を吸収し、余った老廃物は排出することが大切です。大きくなってくると、どんな状態のうんちなのか、把握もしにくいかもしれません。

うんちは健康のバロメーターだと思ってお子さんの便の様子や状態も気にかけてみてあげてくださいね。