

8月 献立表



～旬の食材～

きゅうり トマト 青じそ
モロヘイヤ おくら とうもろこし
なすかぼちゃ ピーマン 冬瓜

たべるの だいすき!

気持ちよく晴れ渡った空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏がやってきました。今月も夏野菜をたっぷり使った献立を予定しています!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ごはん 魚の竜田焼き ☆ねばねば和え ☆味噌汁 冷やしぜんざい するめ お茶	2 めのはごはん ☆高野豆腐の煮物 春雨サラダ ☆味噌汁 南瓜カップケーキ 昆布 牛乳	3 ごはん ☆豚肉となすの炒め物 きゅうりのごま和え すまし汁 塩おにぎり 野菜 お茶	4 ごはん ☆麻婆豆腐 あらめの中華サラダ トマトスープ きなこ団子 するめ 牛乳	5 チキンライス 塩スープ 豆乳パン 昆布 お茶
7 ごはん ☆がんものそぼろ煮 南瓜の煮物 すまし汁 ☆ミートスパゲティ するめ お茶	8 料理保育 夏野菜カレー ☆梅ぶしきゅうり 切り干しハリハリ ☆豆乳くずもち いりこ 牛乳	9 ごはん 厚揚げの夏野菜炒め ☆おくらのごま和え 中華スープ トマト炊き込みごはん 野菜 お茶	10 小豆ごはん ☆ピーマンの肉づめ ☆じゃが芋夏サラダ ☆味噌汁 もちもち黒ごま するめ 牛乳	11 山の日 	12 お弁当の日 お盆特別保育
14 	15 お盆特別保育 12日～16日はお弁当の日です。 保育を希望される方は、お弁当・水筒の準備をお願いします。 また、夏場ですので保冷剤を入れてきてください。	16 	17 ごはん ☆手羽元の梅さっぱり煮 蒸しなすのごまだれ 南瓜グリル ☆味噌汁 おかかおにぎり いりこ お茶	18 さくら組 公開給食 	19 焼き海苔おにぎり 鶏団子スープ 南瓜パン 昆布 お茶
21 ごはん ☆高野と鶏肉の煮物 南瓜サラダ すまし汁 しそしらすおにぎり 野菜 お茶	22 ごはん 魚の野菜のつけ焼き なすの煮物 ☆味噌汁 南瓜団子 するめ 牛乳	23 ごはん ☆南瓜コロケ ☆おくらのごま和え ☆味噌汁 焼き海苔おにぎり 野菜 お茶	24 ごはん ☆がんもの煮物 そうめん瓜のサラダ 塩スープ ☆味噌スコーン いりこ 牛乳	25 ごはん ☆厚揚げのしそ味噌焼き ☆モロヘイヤと 干し大根のナムル すまし汁 じゃが芋グリル焼き 昆布 お茶	26 お弁当の日
28 ごはん 魚のにんにく醤油焼き トマトときゅうりの ごま酢和え ☆味噌汁 冷やしうどん 昆布 お茶	29 ごはん ポークビーンズ ☆おくらおかか和え すまし汁 かっぱ巻き いりこ お茶	30 ごはん ☆蒸し鶏 あらめ炒り煮 南瓜スープ 夕やけおにぎり 野菜 お茶	31 ごはん ☆冬瓜と厚揚げの煮物 ☆梅サラダ ☆味噌汁 マカロニきなこ 昆布 牛乳	<h3>夏をたのしく過ごすために 熱中症を防ごう!</h3> <p>夏は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。子どもは大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、気をつけてあげましょう。</p>	

熱中症の症状

(軽症) めまい 立ちくらみ 筋肉痛 発汗
(中等症) 頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ 疲れ
(重症) けいれん まっすぐ走れない
呼びかけへの反応がおかしい

応急処置(軽症の場合)

- ①涼しい場所に移動し、仰向けにねかせる
- ②からだを冷やす **からだを冷やして水分補給!**
- ③水分を補給する

水分補給

のどが渇いたときにはかなりの水分が失われています。スポーツドリンクは糖分をとりすぎてしまうので、お水や麦茶などでこまめに水分補給をするように大人が声をかけましょう。

睡眠

環境省によると「睡眠時間が短い場合(普段より1.5時間程度の睡眠時間の短縮)でも、翌日に運動をすると体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下」することです。夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。

食事

授乳中の方は普段の母乳やミルクで構いません。塩分を補給させるためには味噌汁などがおすすめです。対策としてのあめやタブレットなどの商品もありますが、誤嚥のおそれや塩分や糖分も多く含まれています。普段の食事からの糖分や塩分補給をしましょう。

*豚肉やおくら、大豆製品、梅干しなどの食材をつかった「暑さに負けるな献立」には☆印をつけています。たくさん食べて、遊んで、寝てこの夏をたのしく過ごしましょう! 参考資料 佐久医師会 環境省