

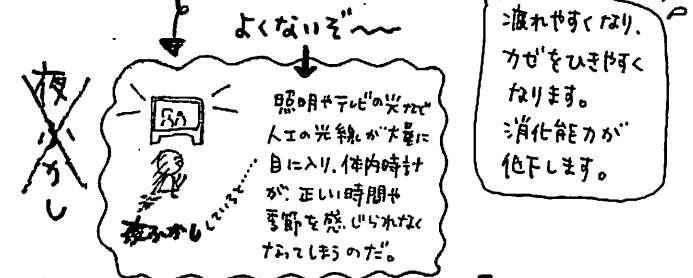


朝晩は秋を感じさせる風になってきましたか？ まだまだ日中は残暑の厳しい日もありますね。子どもも夏の疲れがでてくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝してまず疲れをとり、ごはんをしっかり食べ、元気に遊べるといいですね。

夏バテかしら... **だる～い人**は、**★温度差が体の負担に...** いませんか？

外の暑さと、塩辛い冷房。1日の中の温度差で体に負担がかり、無理が積み重なって、夏の終わりに調子が狂ってしまうのです。

★体の時計が狂ってしまった...
夏の終わりから秋にかけて、睡眠量が増える化食向があり、秋が近づくと、体は休養の態勢に入り始めます。体の自然な要求に反し、夜ふかしを繰り返していると、体のリズム(体内時計)が狂ってしまい、疲れに気づけなくなります。



疲れやすくなり、カゼをひきやすくなります。消化能力が低下します。

熱こもり型
高温多湿で体内の熱が蓄積できない。体の中がほぐれ、食欲を失う。古典的夏バテ

夏バテには2種類ある
冷え型
冷房や冷たい飲食物のとりすぎで、体の冷えて食欲を失う。夏～秋にかけて感じやすい。現代版夏バテ

規則正しく起床し、光を浴び朝食を食べて、しっかり体を目覚めさせよう！

★早寝 早起き 生活のリズムをつくる。

★1日の始まりの朝食を大切に。

★良質のたんぱく質とビタミン・ミネラルを充分にとる。

パン、揚げ物、お肉、お魚、豆類、卵、肉、牛乳製品、果物

夏バテにはビタミンB1が重要だ。



どうして野菜が食べられないの？

加工食品が野菜嫌いを増えている!!

加工食品が野菜嫌いを増えている!! かもしれません。

うまい、しょっぱい、甘い、苦い、すっぱい

↓とりすぎ注意!!

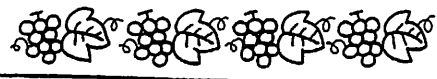
加工食品は大人向けの味付けが多く、うま味調味料や甘味料が多く使われています。インスタント食品や、スナック菓子などのうま味を強調したものは、甘味や塩分の強いものは、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなり、味を味わえなくなります。

野菜好きになるためには...

- ★離乳期から広い味覚の土台を。
- ★強制するのは逆効果。
- ★生野菜を煮たりゆでたり...
- ★大人や友達と一緒に...
- ★食べやすい調理で...
- ★味付けはうま味で。
- ★材料の味を生かしたうま味で...

野菜類はビタミン(主としてβカロテンやビタミンC)、ミネラル(カリウム、カルシウム等)の供給源。食物せんいも腸の運動を活性化します。朝食では、野菜類は必ず「加熱調理」をするため、摂取できるビタミン量が少なくなっています。ご家庭でも積極的に食べさせる心がけて下さい。

2んだてよてひよ



日曜	昼食	食 才 料				夕 食
		午前 (1~2時)	午後	おやつ	おやつ	
1 土	肉じゃが ほうれんそうとコーンの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	バナナ・バナナ トマトのサラダ たまごスープ 果物
2 日	ほうろくオクラのあか味噌汁 青菜とほうれんそうのたまご汁 フルーツヨーグルト	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	五目うどん わかやけ バナナサラダ 果物
3 月	生揚げとわかめの金め煮 華風きゅうり とうがらのスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜のトマト煮 チーズケーキ 果物
4 火	チキンクリームシチュー グリーンサラダ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	わかめとほうれんそうの豆腐スープ さつま芋のじゃがいも 野菜スープ 果物
5 水	白身の南部揚げ 野菜の煮びたし ほうろくオクラの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	スロウクックミートソース 和風うどん コーンスープ 果物
6 木	あんかけ焼そば スタックきゅうり にらたまスープ ヨーグルト	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
7 金	タンポポチン ブロッコリー入り野菜スープ チキンスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
8 土	魚青の味噌汁 わかめとわかめの味噌汁 わかめとわかめの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	きんぴら 鶏肉と野菜の味噌汁 ほうれんそうとわかめの味噌汁 果物
9 日	大豆サラダ にんじんホウモウシ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
10 月	りんごのサラダ わかめスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
11 火	鶏のチキンフライ マカロニと野菜のバジルソース パンブキンスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
12 水	鶏の松風焼き 三色ナムル かきたま汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
13 木	チーズトースト 金時豆と野菜のスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
14 金	わかめ味噌汁 根菜の煮物 ほうれんそうとわかめの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
15 土	かぼちの煮びたし かりかりきゅうり ヨーグルト	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物

9

平均摂取量
3才以上児...575kcal
3才未満児...551kcal

太陽の子保育園 * 笑顔のこぼれ

日曜	昼食	食 才 料				夕 食
		午前 (1~2時)	午後	おやつ	おやつ	
16 日	麻婆スープ 三色ナムル 春雨スープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	バナナ・バナナ トマトのサラダ たまごスープ 果物
17 月	わかめ入りチキンスープ たまごスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	五目うどん わかやけ バナナサラダ 果物
18 火	コーンシチュー わかめ入りチキンスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜のトマト煮 チーズケーキ 果物
19 水	白身の野菜あんかけ 里芋のごま煮 ほうろくオクラの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	スロウクックミートソース 和風うどん コーンスープ 果物
20 木	白身と野菜のスープ フルーツサラダ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
21 金	パンパンシ ピーマンソース チキンカレー	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
22 土	きんぴら ごはんとすし汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
23 日	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
24 月	厚焼き味噌 ほうれんそうのごま煮 ほうろくオクラの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
25 火	鶏の菊花蒸し わかめとわかめの味噌汁 中華スープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
26 水	大豆サラダ 鶏肉と野菜の味噌汁 青菜ときのこのスープ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
27 木	ミネストローネ ミモザサラダ	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
28 金	さんまのかわ焼き 五色煮 かぼちの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
29 土	高野豆腐の煮つけ 華風きゅうり ヨーグルト	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物
30 日	親子丼 春雨スープ ほうれんそうのおかしの味噌汁	菓子・牛乳	米・三温糖 油・卵	菓子・牛乳	菓子・牛乳	ごはんとすし汁 鶏肉と野菜の味噌汁 豆腐と野菜の味噌汁 果物