

# 献立表

＜ 以上児 ＞

2023年8月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 火	パン 鶏肉とズッキーニのカレー炒め もやしの中華サラダ 豆腐スープ、メロン	511 19.1 17.0 1.6	〇七分つき米、ロールパン、食パン、マーガリン、〇押麦、ごま油、〇ごま、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、〇プロセスチーズ、ツナ缶、〇かつお節	メロン、ズッキーニ、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、〇しょうゆ、酢、中華あじ、カレー粉、食塩	チーズおかかおにぎり ウエハース
2 水	トマトピラフ 南瓜サラダ おくらスープ	497 12.9 13.5 1.3	七分つき米、マヨネーズ、押麦、油、〇三温糖	〇ねりあん、木綿豆腐、ベーコン、卵、ツナ缶	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、〇粉かんでん、にんにく	中華あじ、食塩	みずようかん クラッカー
3 木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 ごま酢和え 味噌汁	546 21.5 18.3 1.7	七分つき米、〇ドーナツ、さつまいも、三温糖、押麦、ごま、片栗粉、油	木綿豆腐、ツナ缶、〇脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	ミルク ドーナツ
4 金	パン 魚のフリッター ポテトサラダ きのこスープ、すいか	516 24.6 14.6 1.9	ロールパン、食パン、マーガリン、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、〇油、〇三温糖、〇スパゲティ	たら、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、卵、〇ウインナー、ハム、〇豆乳	すいか、〇たまねぎ、〇にんじん、きゅうり、にんじん、しめじ、りんご、えのきたけ、〇ピーマン、エリンギ、こまつな	〇ケチャップ、〇ウスターソース、中華あじ、〇中華あじ、食塩、〇食塩	ミルク ナポリタン
5 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
7 月	ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁	529 16.4 14.9 1.4	七分つき米、〇小麦粉、じゃがいも、〇三温糖、三温糖、押麦、ごま、油	豚肉(肩ロース)、〇調製豆乳、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、〇無塩バター、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、なす、こまつな、〇ブルーベリー、だいこん、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	ミルク ブルーベリースコーン
8 火	パン 鶏ささみのゆかり揚げ マセドアンサラダ 夏野菜スープ、バナナ	545 25.0 12.5 1.5	ロールパン、食パン、マーガリン、〇もち米、じゃがいも、〇七分つき米、片栗粉、油、マヨネーズ、〇黒ごま	鶏ささ身、プロセスチーズ、〇あずき(乾)	バナナ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、トマト、ズッキーニ、なす、オクラ	酒、中華あじ、〇食塩、食塩	赤飯おにぎり
9 水	ご飯 魚の照り焼き やっこサラダ中華風 味噌汁	472 22.9 11.2 1.3	七分つき米、さつまいも、押麦、三温糖、ごま油	〇ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、さけ、木綿豆腐、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節	きゅうり、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酒	ヨーグルト せんべい
10 木	ご飯 南瓜のそぼろ煮 おくらのおかか和え 味噌汁	500 16.6 13.0 1.4	七分つき米、〇油、押麦、三温糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、〇脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、オクラ、たまねぎ、だいこん、しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、〇食塩	ミルク フライドポテト
12 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
16 水	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
17 木	ガパオライス マカロニツナサラダ バナナ	516 16.2 13.9 1.1	七分つき米、〇食パン、マカロニ、〇三温糖、マヨネーズ、押麦、油	鶏ひき肉、〇クリームチーズ、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、赤ピーマン、〇ブルーベリー、ピーマン、きゅうり、りんご、にんじん、〇レモン果汁、にんにく	オイスターソース、本みりん、しょうゆ、ウスターソース	ブルーベリージャムサンド
18 金	そぼろご飯 オクラ納豆 豚汁	467 15.7 16.0 1.6	七分つき米、押麦、三温糖、ごま油	〇ラクトアイス、木綿豆腐、納豆、ツナ缶、卵、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、オクラ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	アイス クラッカー
19 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
21 月	ご飯 切干大根煮 フレーク和え 味噌汁	499 19.6 18.7 1.7	七分つき米、〇三温糖、三温糖、押麦、油	〇クリームチーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、さつまいも、〇卵、みそ、〇牛乳、かつお節	〇パン缶、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、だいこん、切り干しだいこん、しいたけ、万能ねぎ、〇レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク パイナップルケーキ
22 火	パン 魚のトマトソース煮 ポパイサラダ 中華スープ、すいか	527 20.4 15.5 1.8	ロールパン、食パン、マーガリン、〇七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、〇押麦、油、〇ごま油、〇ごま、三温糖、〇三温糖	さけ、〇焼き豚、豚肉(肩ロース)	すいか、たまねぎ、ホールトマト缶詰、もやし、にんじん、ほうれんそう、〇ねぎ、コーン(冷凍)、だいこん、りんご、チンゲンサイ、しいたけ	〇しょうゆ、〇酢、中華あじ、ケチャップ、食塩	焼き豚おにぎり ウエハース
23 水	メキシカンライス さつま芋サラダ もやしスープ	473 16.4 14.2 1.7	〇ゆで中華めん、七分つき米、さつまいも、押麦、〇三温糖、〇ごま、〇ごま油、油、〇油、マヨネーズ	鶏もも肉、〇卵、木綿豆腐、〇ハム、プロセスチーズ、豚バラ肉	〇トマト、にんじん、〇きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、もやし、しめじ、キャベツ、ピーマン	〇しょうゆ、〇酢、中華あじ、〇中華あじ、食塩、カレー粉	冷やし中華
24 木	ご飯 マーボー豆腐 油揚げの中華和え かき玉汁	529 21.6 15.1 1.3	七分つき米、〇クリームパン、押麦、三温糖、ごま油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、〇脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、酢	ミルク クリームパン
25 金	パン 魚のパン粉焼き シルバーサラダ 冬瓜スープ、バナナ	480 20.6 18.1 1.3	ロールパン、食パン、マーガリン、〇三温糖、パン粉、マヨネーズ、はるさめ	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、バター、ベーコン、ハム、粉チーズ	バナナ、〇みかん缶、とうがん、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ、オクラ、〇粉かんでん、にんにく	酒、中華あじ、食塩	牛乳寒天 クラッカー
26 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
28 月	ご飯 スタミナ炒め ごまポテト 味噌汁	512 18.3 13.7 1.4	七分つき米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、押麦、ごま、ごま油、油、三温糖	豚レバー、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、〇無塩バター、〇牛乳、〇卵、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	もやし、たまねぎ、〇バナナ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	ミルク カラメルバナナマフィン
29 火	パン なすのミートソースグラタン パンパンジー 春雨スープ、メロン	511 19.4 15.9 1.6	〇七分つき米、ロールパン、食パン、マーガリン、〇押麦、ごま、油、三温糖、〇ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ミックスチーズ、鶏ささ身、〇しらす干し	なす、メロン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、トマト、しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース
30 水	ご飯 五目煮豆 錦和え 味噌汁	538 22.8 16.1 1.7	七分つき米、〇食パン、三温糖、押麦、油	〇ゆであずき缶、木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、〇脱脂粉乳、卵、油揚げ、〇無塩バター、みそ、ハム、かつお節	にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、きゅうり、だいこん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク あんバタートースト
31 木	夏野菜カレー 三色ナムル ヨーグルト	558 19.6 13.4 1.6	〇焼きそばめん、七分つき米、押麦、ごま、〇油、油、三温糖、ごま油	森森おいしいカルシウムヨーグルト、豚肉(肩ロース)、〇豚肉(肩ロース)、〇脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、〇キャベツ、もやし、ズッキーニ、なす、〇たまねぎ、〇にんじん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、オクラ、にんにく	カレーパウダー、〇ウスターソース、酢、しょうゆ、ケチャップ	ミルク 焼きそば

# 献 立 表

＜ 未満児 ＞

2023年8月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 火	ご飯 鶏肉とズッキーニのカレー炒め もやしの中華サラダ 豆腐スープ、メロン	(496) (15.1) (11.8) (1.0)	◎七分つき米、○押麦、ごま油、 ○ごま、三温糖、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、○プロ セスチーズ、ツナ缶、○かつお節	メロン、ズッキーニ、たまねぎ、 もやし、コーン(冷凍)、きゅう り、にんじん、こまつな、キャバ ツ、えのきたけ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、 酢、中華あじ、カレー粉、食塩	バナナ	チーズおかかおにぎり ウエハース
2 水	トマトピラフ 南瓜サラダ おくらスープ	(503) (14.0) (17.0) (1.2)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、 油、○油、○米粉、○三温糖	木綿豆腐、ベーコン、卵、ツナ 缶、○調製豆乳、○きな粉	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、コー ン(冷凍)、きゅうり、にんじん、 オクラ、えのきたけ、いんげん、 にんにく	中華あじ、食塩	ポーロ	きなこ米粉蒸しパン 豆乳
3 木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 ごま酢和え 味噌汁	(483) (20.4) (15.9) (1.6)	七分つき米、さつまいも、三温 糖、押麦、ごま、片栗粉、油、○ 小麦粉、○三温糖	木綿豆腐、ツナ缶、○脱脂粉乳、 鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお 節、○卵、○無塩バター、○牛 乳、○ピザ用チーズ、○ハム	キャベツ、にんじん、コーン(冷 凍)、たまねぎ、こまつな、ねぎ、 しいたけ、ごぼう、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、酢	せんべい	ミルク ハムチーズマフィン
4 金	ご飯 魚のフリッター ポテトサラダ きのこスープ、すいか	(494) (20.4) (12.2) (1.3)	じゃがいも、小麦粉、油、マヨ ネーズ、片栗粉、油、○三温 糖、○七分つき米、七分つき米	たら、木綿豆腐、○脱脂粉乳、 卵、○ウインナー、ハム、○豆乳、 ◎調製豆乳	すいか、○たまねぎ、○にんじ ん、きゅうり、にんじん、しめじ、 りんご、えのきたけ、○ビーマ ン、エリンギ、こまつな	○ケチャップ、○ウスターソー ス、中華あじ、○中華あじ、食 塩、○食塩	豆乳	ミルク ケチャップライス
5 土	(希望保育)  お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ	ビスケット りんごジュース
7 月	ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁	(463) (16.1) (14.7) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、じゃがい も、○三温糖、三温糖、押麦、 ごま、油	豚肉(肩ロース)、○調製豆乳、 木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩 バター、みそ、かつお節、◎調製 豆乳	キャベツ、たまねぎ、しらたき、 にんじん、なす、こまつな、○ブ ルーベリー、だいこん、いんげ ん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	豆乳	ミルク ブルーベリースコーン
8 火	ご飯 鶏ささみのゆかり揚げ マセドアンサラダ 夏野菜スープ、バナナ	(495) (19.1) (7.7) (1.0)	○もち米、じゃがいも、○七分つ き米、片栗粉、油、マヨネーズ、 ○黒ごま、七分つき米	鶏ささ身、プロセスチーズ、○あ ずき(乾)	バナナ、コーン(冷凍)、きゅう り、にんじん、トマト、ズッキ ーニ、なす、オクラ	酒、中華あじ、○食塩、食塩	ポーロ	赤飯おにぎり
9 水	ご飯 魚の照り焼き やっこサラダ中華風 味噌汁	(491) (22.7) (11.8) (1.4)	七分つき米、さつまいも、押麦、 三温糖、ごま油、○小麦粉、○三 温糖	さけ、木綿豆腐、油揚げ、鶏ささ 身、みそ、かつお節、○卵、○調 製豆乳、○牛乳、○ピザ用チー ズ	きゅうり、だいこん、こまつな、 キャベツ、にんじん、こんぶ(だし 用)、◎バナナ、○コーン缶	しょうゆ、みりん、酒	バナナ	チーズとコーンの蒸しパン 豆乳
10 木	ご飯 南瓜のそぼろ煮 おくらのおかか和え 味噌汁	(440) (16.2) (13.2) (1.2)	七分つき米、○油、押麦、三温 糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉 乳、油揚げ、みそ、かつお節、か つお節、◎調製豆乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 オクラ、たまねぎ、だいこん、し いたけ、いんげん、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	豆乳	ミルク フライドポテト
12 土	(希望保育)  お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ポーロ	おやさいせんべい りんごジュース
16 水	(希望保育)  お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ	ビスケット りんごジュース
17 木	ガパオライス マカロニツナサラダ バナナ	(477) (15.7) (14.0) (1.1)	七分つき米、○食パン、マカロ ニ、○三温糖、マヨネーズ、押 麦、油	鶏ひき肉、○クリームチーズ、ツ ナ缶、○調製豆乳	バナナ、たまねぎ、赤ピーマン、 ○ブルーベリー、ピーマン、きゅ うり、りんご、にんじん、○レモン 果汁、にんにく	オイスターソース、本みりん、 しょうゆ、ウスターソース	せんべい	ブルーベリージャムサンド 豆乳
18 金	そぼろご飯 オクラ納豆 豚汁	(442) (17.4) (14.2) (1.4)	七分つき米、押麦、三温糖、ごま 油、○三温糖	木綿豆腐、納豆、ツナ缶、卵、豚 肉(肩ロース)、みそ、かつお節、 ◎調製豆乳、○ヨーグルト(無 糖)	ほうれんそう、キャベツ、オクラ、 にんじん、だいこん、ごぼう、ね ぎ、こんぶ(だし用)、○みかん 缶、○バナナ	しょうゆ、酒	豆乳	フルーツヨーグルト クラッカー
19 土	(希望保育)  お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ポーロ	おやさいせんべい りんごジュース
21 月	ご飯 切干大根煮 フレーク和え 味噌汁	(439) (18.6) (17.8) (1.5)	七分つき米、○三温糖、三温糖、 押麦、油	○クリームチーズ、鶏もも肉、木 綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ツ ナ缶、さつまいも、○卵、みそ、 ○牛乳、かつお節、◎調製豆乳	○パイン缶、キャベツ、にんじ ん、かぼちゃ、こまつな、だい こん、切り干しだいこん、しいた け、万能ねぎ、○レモン果汁、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク パイナップルケーキ
22 火	ご飯 魚のトマトソース煮 ポパイサラダ 中華スープ、すいか	(506) (16.1) (10.6) (1.2)	◎七分つき米、じゃがいも、小 麦粉、マヨネーズ、○押麦、油、 ○ごま油、○ごま、三温糖、○三 温糖、七分つき米	さけ、○焼き豚、豚肉(肩ロー ス)	ほうれんそう、キャベツ、オクラ、 にんじん、だいこん、ごぼう、ね ぎ、こんぶ(だし用)、○みかん 缶、○バナナ	しょうゆ、酒	バナナ	焼き豚おにぎり ウエハース
23 水	メキシカンライス さつま芋サラダ もやしスープ	(457) (14.6) (12.4) (1.0)	七分つき米、さつまいも、押麦、 ○ごま、油、マヨネーズ、○七分 つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、プロセス チーズ、豚バラ肉、◎調製豆乳、 ○しらす干し	にんじん、たまねぎ、コーン(冷 凍)、きゅうり、もやし、しめじ、 キャベツ、ピーマン	中華あじ、食塩、カレー粉	豆乳	しらすわかめごはん
24 木	ご飯 マーボー豆腐 油揚げの中華和え かき玉汁	(454) (19.1) (11.6) (1.2)	七分つき米、押麦、三温糖、ごま 油、ごま、片栗粉、○食パン、○ 三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○脱脂 粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、 ○調製豆乳、○きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、こまつな、えのき たけ、しいたけ、万能ねぎ、こん ぶ(だし用)、にんにく、しょう が、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、酢	バナナ	ミルク きなこサンド
25 金	ご飯 魚のパン粉焼き シルバーサラダ 冬瓜スープ、バナナ	(451) (15.7) (12.5) (0.8)	○三温糖、パン粉、マヨネーズ、 はるさめ、七分つき米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、パ ター、ベーコン、ハム、粉チーズ	バナナ、○みかん缶、とうがん、 きゅうり、にんじん、りんご、キャ ベツ、オクラ、○粉かんでん、に んにく	酒、中華あじ、食塩	ポーロ	牛乳寒天 クラッカー
26 土	(希望保育)  お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ	ビスケット りんごジュース
28 月	ご飯 スタミナ炒め ごまポテト 味噌汁	(449) (17.5) (13.8) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小 麦粉、○三温糖、押麦、ごま、ご ま油、油、三温糖	豚レバー、木綿豆腐、○脱脂粉 乳、○無塩バター、○牛乳、○ 卵、みそ、豚肉(肩ロース)、かつ お節、◎調製豆乳	もやし、たまねぎ、◎バナナ、に ら、にんじん、ほうれんそう、だ いこん、キャベツ、えのきたけ、 こんぶ(だし用)、にんにく、しょ うが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	豆乳	ミルク カラメルバナナマフィン
29 火	ご飯 なすのミートソースグラタン パンバンジー 春雨スープ、メロン	(497) (15.3) (10.9) (1.0)	◎七分つき米、○押麦、ごま、 油、三温糖、○ごま、ごま油、七 分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、ミックス チーズ、鶏ささ身、○しらす干し	なす、メロン、たまねぎ、キャバ ツ、きゅうり、にんじん、ホールト マト缶詰、トマト、しいたけ、◎バ ナナ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華 あじ、食塩	バナナ	おにぎり ウエハース
30 水	ご飯 五目煮豆 錦和え 味噌汁	(466) (21.7) (12.8) (1.6)	七分つき米、○食パン、三温糖、 押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず (乾)、○脱脂粉乳、卵、油揚げ、 みそ、ハム、かつお節、◎調製豆 乳	にんじん、系こんにゃく、しいた け、きゅうり、だいこん、ごぼう、 こまつな、えのきたけ、れんご ん、こんぶ(だし用)、○いちご ジャム	しょうゆ、本みりん、酢	豆乳	ミルク いちごジャムサンド
31 木	夏野菜カレー 三色ナムル ヨーグルト	(470) (16.3) (11.8) (1.3)	七分つき米、押麦、ごま、○油、 油、三温糖、ごま油、○七分つき 米	豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロー ス)、○脱脂粉乳、○かつお節、 ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、たまねぎ、○キャバ ツ、もやし、ズッキーニ、なす、○ たまねぎ、○にんじん、きゅう り、にんじん、ほうれんそう、オ クラ、にんにく	カレー粉、○ウスターソース、 酢、しょうゆ、ケチャップ	せんべい	ミルク 混ぜご飯

暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

## ★夏バテの対策

### ① バランスの良い食事をしっかりとる



#### 【主食・主菜・副菜をそろえる】

栄養のバランスが良いのは、主食(ごはん等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段によくなります。暑い夏は、のど越しの良い麺類が主食になることが多くありますが、主菜として「ゆで卵」、副菜として「野菜サラダ」を食べるなど、主食・主菜・副菜がそろった健康な食事を心がけましょう。

#### 【朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる】

胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かすことなく食べるようにしましょう。



#### 【同じ量(かさ)で、多くの栄養素(量)を摂取できる食材を選ぶ】

毎日食べる「米」を「7分つき米」に、「パン」を「全粒粉パン」に変えるだけで、不足しがちなビタミンB群をたくさんとることができます。また、魚は「白身魚」より「青皮魚」、野菜は「色の濃い野菜」の方がたくさんの栄養素が含まれています。食材を賢く選んで、必要な栄養素を摂取しましょう。

#### 【食欲を刺激する】

食欲中枢は脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。

カラフルな夏野菜を使う



酸味を活かす



刺激的な香りで食欲アップ



#### 【無理なく料理を簡単に作る】

暑い夏に料理を作ることはとても大変なこと。炊飯器や電子レンジなど、家電機器を使いこなして、調理の負担をへらしましょう。

##### ■豚肉とキャベツのレンジ蒸し

材料 (1Lプラスチック容器分)

- 豚バラ肉 150g
- 塩・こしょう・片栗粉
- キャベツ 葉っぱ大4枚(300g)
- ポン酢

作り方

- ①豚肉に塩、こしょう、片栗粉を適宜ふりかけておく
- ②耐熱容器にラップを敷き、キャベツと豚肉を交互に敷き詰める
- ③ラップでくるみ、電子レンジ600wで5~10分加熱する(肉に火が通るまで加熱してください)
- ④ラップごと容器から出して、適宜切る。
- ⑤ポン酢をかけて食べる。



### ② 適切な水分補給

#### 【こまめに水分を補給する】

人の構成成分で一番多いのが水。乳幼児から幼児では、70~80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の働きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。



#### 【適切に水を補給する】

子どもが欲しがる前に飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。



朝起きた時



お昼寝から起きた時



遊びの合間



入浴後

#### 【水かお茶で水分補給】

体内でジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

### ③ 睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10~11時間程度の睡眠をとりましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。



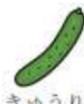
季節の  
食材



なす



トマト



きゅうり



おくら



えだまめ



とうがん



すいか