

8月の給食だよ！

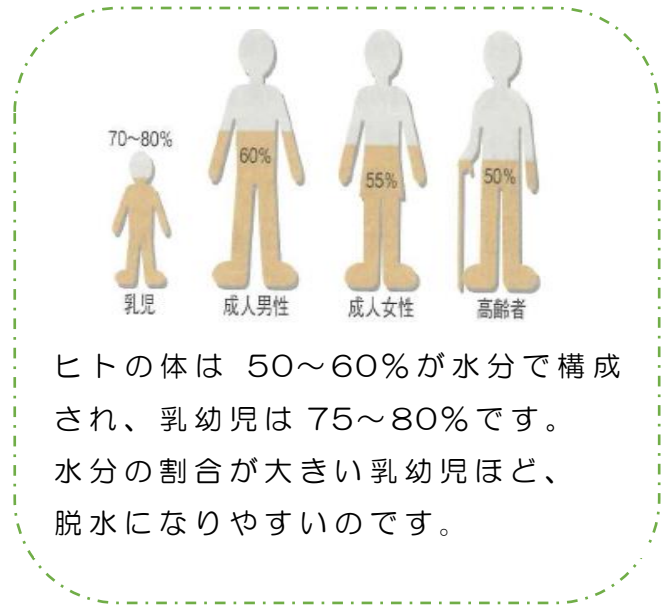


暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。また、暑さで食欲も落ち気味ですが、しっかり食べて元気に夏を乗り越えましょう！！水分も小まめに補給し、脱水にも十分に気をつけましょう。

今月は、脱水についてのお話です。

脱水とは・・・？

必要な水分と電解質が不足している状態です。水分は、1～2%程度減っただけでも軽度の脱水症状が起きてしまいます。のどの渇きを感じた時点で、脱水は始まっています！！



どのくらい飲めばいいの・・・？



乳児 (8kg)
150ml/kg/日



幼児 (15kg)
100ml/kg/日



児童 (25kg)
80ml/kg/日



成人 (50kg)
50ml/kg/日



1200ml



1500ml



2000ml



2500ml

これらの中には、食事から摂取する水分も含まれます。
飲み物から摂取する水分の割合は、6割程度が目安です。

～水分補給のタイミング～

- ☆起床時
- ☆外出の前後
- ☆遊びの合間や前後
- ☆お昼寝後
- ☆入浴前後

ももいろグループ

☆暑い夏も涼しく感じる流しそうめん☆

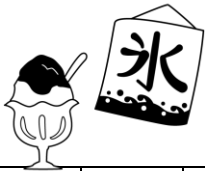
甚平を着てルンルンの子どもたち。今日はホールで流しそうめんをしました。本格的な装置を前にさらにワクワクが止まりません。そうめんを流すと、フォークで上手にキャッチ！普段なかなか経験できない流しそうめん子どもも大人も大興奮です。「みて～！」とキラキラした目で、そうめんのたくさん入ったコップを見せてくれました。取って食べて取って食べて…何度も繰り返して楽しみ、素敵な夏の思い出ができました。お腹も心も満たされた1日になり、装置の設置に協力して下さった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、食にまつわる様々な取り組みを実施していきたいです。

ももいろグループ 河野

流れてきたね♪
とれるかな??

がんばって
キャッチ!!





8月 予定献立表



すみれ乳児院 2021年 8月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(日)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	1日: ご飯、さばのきし焼き さつまいも煮、みそ汁、果物 15日、29日: ご飯、焼きさば 高野豆腐煮、みそ汁、果物	菓子、牛乳	1日: マーボー茄子丼 ピーマンきんぴら、果物 15日、29日: 中華丼、長芋中華煮、果物
2日 16日 30日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	2日、16日: ご飯、松風焼き かぼちゃ煮、すまし汁、果物 30日: ご飯、肉豆腐 切干大根煮、すまし汁、果物	2日、16日: マカロニきな粉、牛乳 30日: キャロットゼリー、牛乳	2日、16日: ご飯、鮭のホイル焼き コールスローサラダ、みそ汁、果物 30日: ご飯、カレイの焼きおろし煮 ほうれん草のお浸し、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	3日、17日: ご飯、肉豆腐 きんぴらごぼう、みそ汁、果物 31日: ご飯、スペインオムレツ キャベツのミルク煮、果物	3日、17日: 麦おにぎり、お茶 31日: 焼きおにぎり、お 茶	3日【お誕生日メニュー】 ご飯、ハンバーグ、さつまいも煮 フルーツヨーグルト(17日は果物) 31日: ご飯、鶏の照り焼き ニラもやし炒め、すまし汁、果物
4日 18日	(水)	ご飯 ふりかけ さつまいもみそ汁	ご飯 さわらの西京焼き なすとピーマンの鍋しぎ すまし汁 果物	ヨーグルト 菓子、お茶	4日【お誕生日メニュー】 ナポリタンスパゲティ、から揚げ ポテト、コーンスープ、果物 18日: ナポリタンスパゲティ コンソメスープ、果物
5日 19日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	豚丼、大根田舎煮 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯、白身魚の野菜あんかけ アスパラガスの海苔和え すまし汁、果物
6日 20日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、干草卵 切干大根煮 すまし汁、果物	フルーツ牛乳寒天 お茶	6日【お誕生日メニュー】 ご飯、メンチカツ、ポテト スープ、ゼリー 20日: ご飯、メンチカツ チンゲン菜煮、みそ汁、果物
7日 21日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	焼きそば 冬瓜そぼろあんかけ 果物	じゃこトースト 牛乳	ご飯、さばのみそ煮 かぼちゃとオクラの白和え すまし汁、果物
8日 22日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、焼き鮭 小松菜煮ひたし みそ汁、果物	菓子 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ 果物
9日 23日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	サバ缶ごはん 肉じゃが すまし汁、果物	メロンパン風トースト 牛乳	ご飯、鯖の煮つけ キャベツのしのだ煮 みそ汁、果物
10日 24日	(火)	パン2種 バナナ、牛乳	ご飯 擬製豆腐、ひじきの五目煮 みそ汁、果物	ずんだ餅 お茶	10日: シンガポールチキンライス ラタトゥイユ、果物 24日【お誕生日メニュー】 ご飯、鶏豚ボール ココロサラダ、スープ、果物
11日 25日	(水)	ご飯 ふりかけ さつまいもみそ汁	ご飯、鮭のチーズ焼き 三色きんぴら、すまし汁 果物	ヨーグルト 菓子 お茶	冷やしきつねうどん かぼちゃいとこ煮 果物
12日 26日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	12日【行事食】ライオンカレー キャベツツナサラダ、果物 26日: カレーライス、ゆで卵 キャベツツナサラダ、果物	とうもろこし お茶	ご飯、豚肉の変わり焼き アスパラガスのソテー みそ汁、果物
13日 27日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	13日: ご飯、カニカマにら玉、炒めなます 中華スープ、果物 27日【防災食】ツナトマトスパゲティ スープ煮、果物缶詰	豆乳プリン 牛乳	ご飯、アジのかば焼き 納豆和え、みそ汁 果物
14日 28日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	わかめラーメン 里芋煮 果物	お好み焼き お茶	ご飯、鶏のマーマレード焼き なすの焼きおろし煮 みそ汁、果物

☆8月の予定☆

☆8月12日 【行事食】 昼食: ライオンカレー、キャベツサラダ、果物

☆8月27日 【防災食】 ツナトマトスパゲティ、スープ煮、果物缶詰

(災害を想定し、防災備蓄のトマト缶等を使用した献立を作ります)

