

8月の給食だよ

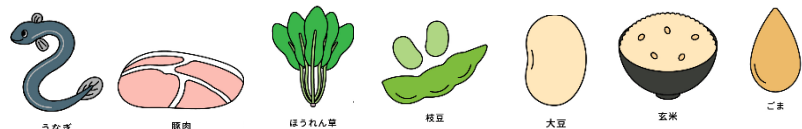
夏も本番を迎えました。急な暑さに慣れないことに加え、室内外の激しい温度差の変化の影響で自律神経も乱れやすくなっています。自律神経が乱れると、体調を崩し、いわゆる「夏バテ」を引き起こします。また、冷たい飲み物ばかり飲んでいて胃腸が冷え消化機能も低下し、消化不良や食欲不振が起こります。そして、食べないことによってさらに体力を消耗し、疲労回復に時間が掛かって、夏バテに拍車をかける悪循環となってしまいます。夏でも食べやすいように工夫をして、しっかり食べていきましょう。

真夏を元気に乗り越えるため、食事・運動・睡眠のポイントをお話します。

夏バテに負けない食事

●ビタミン B1 を含む食材を●

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちです。食事からビタミン B1 を摂取しましょう。



●夏野菜をとりこんで●

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷やしてくれます。



～ 体の冷やしすぎに注意 ～

室温は適温を保ち、できるだけ常温の飲み物を飲みましょう。



お風呂に浸かって、身体を温めることも大切です。



いつもの味に変化をつけることでより食べやすく！

追加食材… (加え方の方法)

☆カレー粉… (パラッとひとふり)

→チャーハン、野菜炒め、スープ、肉じゃが…

☆梅干し… (たたいて、のせて)

→豚しゃぶ、冷やっこ、納豆、そうめん…

☆ゴマ… (ひとさじふりかけて)

→豚しゃぶ、肉・魚料理、納豆、そうめん…

☆レモン・しそ… (ふりかけて、スープに混ぜて)

→パスタ、そうめん、うどん、肉・魚料理…



～ 睡眠・運動 ～

早寝早起きが基本です。夜更かしせず、睡眠不足を防ぎましょう。就寝時、冷たい風を直接体に当てないようにすることも大切です。

ストレッチやラジオ体操等、軽く汗ばむ程度の運動で良いので身体をほぐし血行促進しましょう。



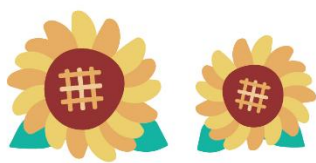
あおいろグループ ☆一緒に作る楽しいごはん☆

ちゅうりっぷホームの子どもたちは、おやつの時間におにぎりを握りました。ラップにご飯を乗せてニギニギ「どんな形にしようかな?」「丸にしようかな?」「三角にしようかな?」とみんなで話しながら「ニギニギ!ニギニギ!」と言って一緒に握りました。自分で握ったおにぎりはとても美味しかったようで、口いっぱいほおばっていました。

途中からは「ちょうだい!」と握るよりも食欲が勝っていた子どもたちです。また子どもたちと一緒に楽しい食事の取り組みをしていきたいです。



あおいろグループ 北出



8月 予定献立表



すみれ乳児院
2026年8月1日発行

日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	1、15日：のりのりご飯、ちゃんぽん麺 切干パプリカカレーソテー、果物 29日：あんかけ焼きそば、がめ煮、果物	1、15日：じゃこトースト 牛乳 29日：フルーツゼリー 牛乳	1、15日：ご飯、カレイの野菜餡かけ かぼちゃの白和え、すまし汁 29日：ご飯、鮭のパプリカソース レンコン青のりバター、スープ
2日 16日 30日	(日)	食パン、キャベツソテー チーズ、ミックスキャロット	2、16日：ご飯、鯖の梅煮 高野豆腐の煮物、みそ汁、果物 30日：ご飯、ズッキーニのミンチ焼き じゃがいもおかか和え、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	2、16日：チャーハン、回鍋肉、スープ 30日：牛丼、まめ麴汁
3日 17日 31日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	3、17日：ご飯、松風焼き、三色炒め すまし汁、果物 31日【防災食】パッククッキングご飯 麻婆豆腐、ブロッコリー中華炒め、 春雨スープ、果物	3、17日：ホットケーキ 牛乳 31日：ツナマヨおにぎり、 お茶	3、17日：かき揚げ丼、みそ汁 きゅうりのゴマ和え 31日：ご飯、から揚げ トマトサラダ、みそ汁
4日 18日	(火)	パン2種 バナナ チーズ、牛乳	ご飯、千草卵 きんぴらごぼう みそ汁、果物	4日：ドリア、お茶 18日：トマトトースト 牛乳	4日：ご飯、鮭のパプリカソース レンコンの青のりバター、スープ 18日【お誕生日献立】 ケチャップライス、ハンバーグ、スープ フライ風ポテト、フルーツポンチ
5日 19日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	5日：ご飯、ツナコーンコロッケ 大阪しそ菜の土佐煮、みそ汁、果物 19日【きいろグループ共食献立】 夏野菜カレー、ポテトサラダ フルーツポンチ	ヨーグルト、市販菓子 お茶	焼きうどん みそポテト
6日 20日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	6日【あおいろグループ共食献立】 夏野菜カレー、フライ風ポテト、果物 20日：ご飯、ツナコーンコロッケ 大阪しそ菜の土佐煮、みそ汁、果物	しらすおにぎり お茶	ご飯、鶏の照り焼き 納豆和え、すまし汁
7日 21日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	ご飯、鯖のトマトビーンズ煮 ブロッコリーツナサラダ、スープ、果物	焼きそばパン 牛乳	鰯の混ぜご飯、夏野菜豚汁 なんでもスティック（鶏肉、野菜）
8日 22日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	とんこつ風ラーメン 大根の中華煮、果物	きな粉プリン 牛乳	ご飯、鰯の春巻き にんじんシリシリ、すまし汁
9日 23日	(日)	食パン、キャベツソテー チーズ、ミックスキャロット	ご飯、豆腐と豚肉の炒め物 筑前煮、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
10日 24日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、カレイの西京焼き 切干大根の煮物、みそ汁、果物	ピザトースト 牛乳	ご飯、豚へしのみそ焼き さつまいもの五目煮、すまし汁
11日 25日	(火)	パン2種・バナナ ブロッコリー・牛乳	11日：ご飯、スペイン風オムレツ カレーソテー、スープ、果物 25日：ご飯、ニラ玉、きゅうり炒め スープ、果物	11日：焼きおにぎり お茶 25日【すいかわポンチ】 すいかわポンチ、お茶	11日：ご飯、アジフライ レンコン青のりマヨ、みそ汁 25日【お誕生日献立】 カレーライス、マカロニサラダ バナナヨーグルト
12日 26日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	12日【ももいろグループ共食献立】 流しそうめん、切干大根の煮物 鶏の照り焼き、果物 26日：ご飯、鮭の塩焼き 肉じゃが、みそ汁、果物	ヨーグルト、市販菓子 お茶	12日：ご飯、鮭の塩焼き 肉じゃが、みそ汁 26日：夏野菜トマトパスタ ビシソワーズ
13日 27日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、肉豆腐、長芋の煮物 すまし汁、果物	とうもろこし お茶	豚ミンチと茄子の炊き込みご飯 白菜の厚揚げ煮、みそ汁
14日 28日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	まめ豆カレーライス ゆで卵（28日：ちくわサラダ）、果物	フライ風さつまいも 牛乳	ご飯、さわらのつけ焼き にんじんシリシリ、すまし汁

☆8月25日【すいかわポンチパーティー】間食：すいかわポンチ、お茶

☆8月31日【防災食】

昼食：パッククッキングご飯、麻婆豆腐、ブロッコリー中華炒め、春雨スープ、バナナ
※災害時に調理室が使えなくなることを想定し、支援部職員が調理を行います。

☆職員共食☆

6日：あおいろグループ、12日：ももいろグループ、19日：ももいろグループ

☆朝食用パンのお買い物・・・熱中症対策の観点より、今月はお休みです。

おたんじょうび おめでとう

18日
25日

☆お誕生日は、子どもの
リクエスト献立です☆