

8月		今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
3	月	<夏休み>				
4	火	<夏休み>				
5	水	<夏休み>				
6	木	<夏休み>				
7	金	<夏休み>				
11	火	<夏休み>				
12	水	<夏休み>				
13	木	<夏休み>				
14	金	<夏休み>				
17	月	<夏休み>				
18	火	<夏休み>				
19	水	<夏休み>				
20	木	<夏休み>				
21	金	<夏休み>				
24	月	<夏休み>				
25	火	<始業式>				
26	水	煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・りんご	片栗粉・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・ケチャップ・中濃ソース
27	木	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐・豚肉・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	あぶら・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢
28	金	カレー・フレンチサラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・福神漬け	小麦粉・砂糖	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ・フレンチドレッシング
31	月	さばそぼろ・切り干し大根とツナの和え物・みそ汁	サバ水煮缶・ツナ・油揚げ・みそ	切り干し太鼓・きゅうり・人参・キャベツ・わかめ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・だし汁

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

おたより

2020

おうちのかたへ



梅雨が明け、いよいよ夏も盛り。暑い日が続きますね。毎日全力で遊ぶ子どもたちには、十分な栄養と休息、水分補給が必要です。子どもはたくさん汗をかきます。子どもに必要な水分量は、大人の3倍と言われています。

子どもは体温調節が上手にできないので、脱水症状を起こしやすく、この時期は特に熱中症に気を付ける必要があります。こまめに水分をとるよう心がけましょう。

水分は「水」や「麦茶」でとるようにしましょう。ジュースは糖分を多く含むので、血糖値が上がっておなかがいっぱいになってしまい、食欲不振や夏バテにつながります。ルールを決めて与えるようにしましょう。



スポーツドリンク200ml中の糖分13.4g 角砂糖3個分 ■■■

100%リンゴジュース200ml中24.8g 6個分 ■■■■■■

炭酸飲料(サイダー)200ml中21.4g 5個分 ■■■■■■

ゼリー飲料200ml中50.2g 13個分 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

