札幌市保育所給食予定・実施献立表　　2023年　7月

手稲曙保育園

暑い夏の水分補給のポイント

ここ数年、札幌も夏になると気温の高い日が続くようになりましたね。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人に比べ、熱中症にかかりやすいと言われています。暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。

☆のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。
☆日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれていないもので補給しましょう。
☆一度にたくさん飲まずに、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。

※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

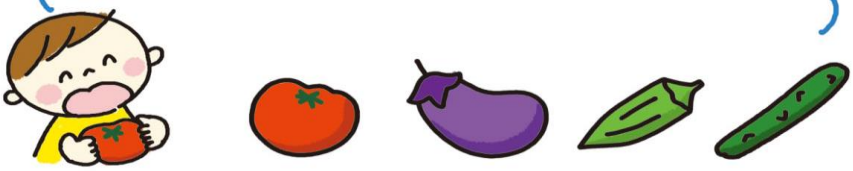
※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

1（土）
和風スープスパゲッティ もやしと胡瓜の生姜和え 果物（パイン）
牛乳 ジャムサンド 果物（バナナ）

3・31（月）	4・18（火）	5・19（水）	6・20（木）	7・21（金）	8・22（土）
ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	ごはん	
豚汁 鶏肉のさっぱり煮 コーンソテー 果物（キウイ）	味噌汁（さつま芋・切干大根） 鶏肉ごま焼き 人参含め煮 果物（メロン）	ほうれん草ポタージュ 豚肉マーマレード焼き キャベツしめじ和え 果物（りんご）	スープ（えのき・わかめ） トマトカレー 小松菜しらす和え 果物（パイン）	味噌汁（チンゲン菜・人参） ほっけの竜田揚げ 切干大根のナムル 果物（オレンジ）	五目うどん 南瓜のグラッセ風 果物（バナナ）
牛乳 せんべい・プリン 未満児果物（オレンジ）	ヨーグルト クラッカー・かえり煮干 未満児果物（りんご）	牛乳 焼きおにぎり 未満児果物（パイン）	牛乳 ジャムスコーン 未満児果物（スイカ）	アイスクリーム クラッカー 未満児果物（バナナ）	牛乳 レーズンパン 果物（パイン）
10・24（月）	**11・25（火）**	**12・26（水）**	**13（木）**	**14・28（金）**	**15・29（土）**
ごはん	ごはん	ふりかけごはん	ごはん	ごはん	
スープ（小松菜・えのき） 豆腐のツナ揚げ キャベツと人参サラダ 果物（りんご）	味噌汁（生揚げ・ほうれん草） 白身魚の磯辺焼き 白菜コーン和え 果物（パイン）	味噌汁（チンゲン菜・切干大根） 豚肉のごま揚げ ほうれん草納豆和え 果物（バナナ）	味噌汁（水菜・麩） ビビンバ 大根のり和え 果物（スイカ）	豆乳味噌汁（芋・人参） 鮭の照り焼き 春雨サラダ 果物（オレンジ）	北海味噌ラーメン ブロッコリー中華和え 果物（パイン）
牛乳 スイートパンプキン 未満児果物（オレンジ）	牛乳 メロンパン・昆布 未満児果物（バナナ）	牛乳 きのこスパゲッティ 未満児果物（メロン）	牛乳 ビスケット・グレープゼリー 未満児果物（パイン）	牛乳 フルーツポンチ・チーズ 未満児果物（りんご）	牛乳 豆パン 果物（バナナ）

お誕生会 27（木）
ホットドック スープ（しめじ・わかめ） ダイスサラダ 果物（スイカ）
桃ゼリー クラッカー 未満児果物（パイン）

今月のリクエストメニューはホットドックです!!

夏の食生活について

暑い日が続くと食欲が低下し、“1日3度の食事をきちんととらない・簡単な食事ですませる”など食生活が不規則になりがちです。
口当たりの良い、甘い、冷たいものばかりを食べていると、必要な栄養素が不足し、体力が低下して体がだるくなるなど**「夏バテ」**と言われる症状が現れます。
規則正しい生活をして、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとるようにしましょう。
今の時期は北海道産の野菜も多く出回っており、特に旬の夏野菜は栄養価も高く美味しく食べることが出来ます。また、茄子や胡瓜は水分を多く含むので、体にこもった熱を下げる働きもあります。
夏バテにならないためにも、こまめな水分補給、睡眠、バランスのとれた食事で、体調管理をしていきましょう！