



大切な水分補給・・・冷たい飲み物の糖分のとりすぎ注意！

子どもは、大人よりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかり補給することが大切です。冷たくて甘い飲み物は、甘味を感じにくく口当たりもよいので、ついたくさん飲んでしまいます。そのため、糖分を知らないうちに多く摂取するようになります。水分補給は、甘い飲み物ではなく、水や麦茶を選ぶようにしましょう。また、きゅうりやトマト、すいかなど、夏が旬の野菜や果物は水分が多いので、上手に利用しましょう。



月	火	水	木	金	土
下痢の時の食事のポイント 下痢の時は、脱水にならないようにすることが大切です。飲み物は、経口補水液がもっとも吸収されやすくなります。また、おかゆやうどんなどの消化のよい食事にしましょう。脂肪の多い肉や食物繊維の多い野菜は、おなかに負担となってしまうため、控えるようにしましょう。		8月31日は 8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。 野菜をたくさん食べましょう。		1 ご飯 豆腐味噌汁 肉団子ととうがんのとろみ煮 キャベツのフルーツサラダ 果物	2 盆踊り会 パン 牛乳
4 厚揚げの中華丼 中華スープ トマト 果物	5 ご飯、味噌汁 いわしの塩焼き 卵の花 果物 (フルーツプリン)	6 ハリハリわかめご飯 味噌汁 納豆のおとし揚げ フライド野菜 果物	7 ご飯、味噌汁 塩焼きそば 野菜のゆかり和え 果物 (ジャムサンド)	8 ご飯 味噌汁 鶏むねのレモン煮 かぼちゃのマリネ 果物	9 パン 牛乳
11 山の日	12 カレーライス きゅうりのピクルス 果物	13 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください。	14 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください。	15 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください。	16 希望保育 パン 牛乳
18 焼きもちこし飯 味噌汁 鶏の甘辛煮 おくらとキャベツの和え物 果物	19 ご飯、味噌汁 豚肉の香味焼き、おかか和え 人参とみかんのサラダ 果物 (シュワシュワゼリー)	20 ご飯 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりの昆布和え 果物	21 ご飯、味噌汁 白身魚の包み焼き ひじきの煮物 果物 (パイン蒸しパン)	22 ご飯 とうがんのスープ 鶏肉のトマトソース煮 バイクドじゃが フruitsカクテル	23 パン 牛乳
25 サラダ寿司 味噌汁 蒸し野菜のあんかけ 果物	26 ご飯、鶏肉と野菜の豆乳汁 ししゃもの胡麻焼き もやしとわかめのナムル 果物 (キャロットケーキ)	27 ご飯 わかめスープ 厚揚げの炒め物 おくらの梅和え 果物	28 にんにくチャーハン 冷やし中華 果物 (ブルーチェ)	29 ご飯 豆腐のすまし汁 ピーマンの細切り炒め さつま芋のりんご煮 果物	30 プールさよなら会 パン 牛乳