

# 8月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：523kcal たんぱく質：19.2g 脂 肪：17.8g</p> </div>			1 ごはん ・魚の照り焼き ・春雨の酢の物 ・五目みそ汁 ・グレープフルーツ	2 ごはん ・ハンバーグ ・フロッコリーごま和え ・粉吹きいも ・きのこスープ ・パイナップル	3 ごはん ・はんぺんチーズ焼き ・スパゲティソテー ・青菜のみそ汁 ・オレンジ
おやつ				・小倉水ようかん ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・松風焼き ・わかめマヨネーズサラダ ・白菜のみそ汁 ・ミニトマト	6 ごはん ・肉豆腐 ・チーズサラダ ・なすのみそ汁 ・ぶどう	7 ごはん ・天ぷら ・大根なます ・玉ねぎのみそ汁 ・メロン	8 ひじきごはん ・中華ローストチキン ・卵サラダ ・ワンタンスープ ・すいか	9 ごはん ・南瓜グラタン ・大徳寺和え ・きゃべつのみそ汁 ・キウイフルーツ	10 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・五平餅 ・牛乳	・ポンデドーナツ ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・とうもろこし ・ヤクルト	
未満児 主 食 副 食	12 山の日 	13 ごはん ・高野豆腐の卵とし ・いんげんのごま和え ・じゃが芋のみそ汁 ・ミニトマト	14 手作り弁当の日 ・牛乳 	15 手作り弁当の日 ・牛乳 	16 手作り弁当の日 ・牛乳 	17 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ			・りんごジュース ・せんべい	・ヨーグルト ・せんべい	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	19 ごはん ・マーボー豆腐 ・拌三糸 ・若布コーンスープ ・オレンジ	20 ごはん ・カニ玉 ・大豆サラダ ・小松菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	21 ピースごはん ・鶏からあげ ・コーンポテトサラダ ラーメン入り かきたま汁 ・グレープフルーツ	22 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜甘煮 ・枝豆 ・すいか 	23 ごはん ・焼きししゃも ・若布の煮物 ・豚汁 ・ぶどう	24 ごはん ・厚揚げ甘辛煮 ・青菜のごま和え ・キャベツのみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・なべ焼き ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	・アイスクリーム	・ホットドック ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	26 ごはん ・つくね焼き ・ツナサラダ ・豆腐のみそ汁 ・グレープフルーツ	27 クッキング ・ごはん ・夏野菜カレー ・オーロラサラダ ・ささみスープ ・メロン	28 ごはん ・ひじき卵 ・じゃがいもサラダ ・大根汁 ・すいか	29 ごはん ・豆腐だんご ケチャップ煮 ・ソーメンサラダ ・ベーコンスープ ・パイナップル	30 ごはん ・魚菜種焼き ・フロッコリーのお浸し ・しめじのみそ汁 ・ぶどう	31 ごはん ・鶏ごま煮 ・三色ソテー ・南瓜のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・ビスケット	・きな粉揚げパン ・牛乳	・南瓜スコーン ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	

## 知っておこう! 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族で生活を見直してみるのもイイかもしれませんね。

### 夜更かしがいけない5つのワケ

#### ★ 睡眠不足になる

睡眠時間が同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



#### ★ 生体リズムが乱れ、時差ほけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、



#### ★ 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



#### ★ 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝食坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



#### ★ メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

