

8月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副食	<p>今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:401kal たんぱく質:18.9g 脂肪:18.6g</p>			<p>水分補給を 忘れずに</p>	<p>1 さばのみそ煮 千草和え にらたま汁 グレープフルーツ</p>	<p>2 夕涼み会 ベーコンエッグ ひじきごま和え ささみスープ すいか</p>	<p>3 はんぺんチーズ焼き 野菜ソテー 幼児牛乳 オレンジ</p>
おやつ				<p>ずんだ団子 牛乳</p>	<p>ヤクルト せんべい</p>		
以上児 副食	<p>5 豚肉の生姜焼き 卵サラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト</p>	<p>6 たかたのゆめの日 小魚と大豆の炒り煮 胡瓜酢みそ和え さつま芋オレンジ煮 五目みそ汁 デラウェア</p>	<p>7 あぶたま じゃが芋きんぴら 南瓜のみそ汁 メロン</p>	<p>8 いり豆腐 大徳寺和え 油揚げのみそ汁 パイナップル</p>	<p>9 レバーケチャップ和え チーズサラダ そうめん汁 キウイフルーツ</p>	<p>10 ハムピカタ ごまもやし 幼児牛乳 ミニトマト</p>	
おやつ	<p>がんづき 牛乳</p>	<p>南瓜のサモサ 牛乳</p>	<p>ピザトースト 牛乳</p>	<p>フライドポテト 牛乳</p>	<p>とうもろこし ジョア</p>		
以上児 副食	<p>12 振替休日</p>	<p>13 豚の角煮 胡瓜と春雨の和え物 ミネストローネ オレンジ</p>	<p>14 手作り弁当の日 牛乳</p>	<p>15 手作り弁当の日 牛乳</p>	<p>16 手作り弁当の日 牛乳</p>	<p>17 手作り弁当の日 牛乳</p>	
おやつ		<p>ぶどうゼリー せんべい</p>	<p>ヨーグルト せんべい</p>	<p>りんごジュース せんべい</p>	<p>オレンジジュース せんべい</p>		
以上児 副食	<p>19 魚のみそ焼き ひじき炒り煮 つくね汁 グレープフルーツ</p>	<p>20 ポパイオムレット 豚肉とピーマンの炒め 豆麩のみそ汁 パイナップル</p>	<p>21 天ぷら ごま酢キャベツ 花麩の清汁 ミニトマト</p>	<p>22 お誕生会 冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか</p>	<p>23 豚肉の柳川もどき 青菜としめじのお浸し きゃべつのみそ汁 オレンジ</p>	<p>24 鶏肉のソテー 納豆和え 幼児牛乳 バナナ</p>	
おやつ	<p>ヨーグルトパンケーキ 牛乳</p>	<p>アメリカンドック 牛乳</p>	<p>五平餅 牛乳</p>	<p>アイスクリーム</p>	<p>ツナサンド 牛乳</p>		
以上児 副食	<p>26 高野豆腐の卵とし 深山和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ</p>	<p>27 カレークッキング 夏野菜カレー アスパラサラダ キャベツのスープ メロン</p>	<p>28 煮魚 生揚げの煮物 白菜のみそ汁 デラウェア</p>	<p>29 鶏肉のホイル焼き ソーメン風サラダ ベーコンスープ すいか</p>	<p>30 南瓜グラタン 三色サラダ わかめみそ汁 パイナップル</p>	<p>31 厚揚げの甘辛煮 玉葱とベーコンの カレー炒め 幼児牛乳 オレンジ</p>	
おやつ	<p>甘食 牛乳</p>	<p>ヨーグルトパフェ せんべい</p>	<p>芋かりんとう 牛乳</p>	<p>小倉水ようかん 牛乳</p>	<p>きな粉トースト 牛乳</p>		

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

1 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。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、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。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

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、日中ぼーっとしてしまうのです。



3 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き、昼の活動が十分に行われないと、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。



5 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。



