

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	<p>今月の1日平均栄養給与量</p> <p>エネルギー:502kal たんぱく質:20.5g 脂肪:18.2g</p>			<p>水分補給を 忘れずに</p>	<p>1 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのみそ煮 千草和え にらたま汁 グレープフルーツ 	<p>2 夕涼み会</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ベーコンエッグ ひじきごま和え ささみスープ すいか 	<p>3 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> はんぺんチーズ焼き 野菜ソテー 青菜のみそ汁 オレンジ
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> ずんだ団子 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ヤクルト せんべい 		
未満児 主食 副食	<p>5 ひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 卵サラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト 	<p>6 たかたのゆめの日</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>7 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶたま じゃが芋きんぴら 南瓜のみそ汁 メロン 	<p>8 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> いり豆腐 大徳寺和え 油揚げのみそ汁 パイナップル 	<p>9 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>10 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ハムピカタ ごまもやし 豆腐のみそ汁 ミニトマト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> がんばき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のサモサ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ピザトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フライドポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> とうもろこし ジョア 		
未満児 主食 副食	<p>12 振替休日</p>						
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ぶどうゼリー せんべい 						
未満児 主食 副食	<p>13 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>14 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>15 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>16 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 	<p>17 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ぶどうゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> りんごジュース せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> オレンジジュース せんべい 			
未満児 主食 副食	<p>19 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>20 ごまごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>21 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 天ぷら ごま酢キャベツ 花麩の清汁 ミニトマト 	<p>22 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか 	<p>23 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>24 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のソテー 納豆和え しめじのみそ汁 バナナ 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトパンケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アメリカンドック 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アイスクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド 牛乳 		
未満児 主食 副食	<p>26 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の卵とじ 深山和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ 	<p>27 カレークッキング</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>28 卵ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮魚 生揚げの煮物 白菜のみそ汁 デラウェア 	<p>29 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>30 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 南瓜グラタン 三色サラダ わかめみそ汁 パイナップル 	<p>31 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの甘辛煮 玉葱とベーコンのカレー炒め にらたま汁 オレンジ 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 甘食 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトパフェ せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 芋かりんとう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 小倉水ようかん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉トースト 牛乳 		

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～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。



