

# 8月の給食だより

暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかりと休息を取りながら、体調の変化に気をつけて元気に過ごしていきましょう。暑くなると、スカッとす清涼飲料水や冷たいジュースなどが飲みたくなりますよね。甘味は体温に近い 35℃程度で一番強く感じ、体温から離れるにしたがって弱く感じます。冷たい飲み物には思っているよりも、意外とたくさんの砂糖が使用されているかもしれません。

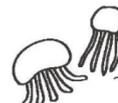
今月は、普段よく見かけるジュースの中には、どれくらいの砂糖が含まれているのか見ていきたいと思います！



## ～ジュースの中に含まれる砂糖の量は・・・？～



おーいお茶 (0 kcal/525 ml)  
砂糖 0 g



なっちゃんオレンジ (187 kcal/425 ml)  
砂糖 47 g (大さじ 5 杯+小さじ 1 杯)



ポカリスエット (125 kcal/500 ml)  
砂糖 31 g (大さじ 3 杯+小さじ 1 杯)



コカ・コーラ (225 kcal/500 ml)  
砂糖 57 g (大さじ 6 杯+小さじ 1 杯)



ミツ矢サイダー (210 kcal/500 ml)  
砂糖 53 g (大さじ 5 杯)



アンパンマンの完熟りんご (59 kcal/125 ml)  
砂糖 15 g (大さじ 1 と小さじ 2 杯)



すみれ乳児院では、  
お誕生日会などの特別な日  
に提供しています！

### ？なぜたくさん飲むとよくないの？

- 甘い飲み物は、血糖値を急激に上げます。血糖値が上がるとお腹がいっぱいになるので、食欲がなくなります。
- 甘味の摂りすぎは、子どもの味覚発達を妨げます。
- いろんな添加物が入っているので、子どもの体に負担が掛かります。
- 虫歯や肥満になりやすくなります。

### ☆ジュースを飲むときのポイント☆

- ☆ジュースは「お菓子」として考えましょう。基本的にジュースは水分補給として考えないようにしましょう。
- ☆のどが渴いた時には、お茶や水を選びましょう。
- ☆ジュースを飲むときは、コップに取り分けて量を決めましょう。

--- ももいろグループ 7月の取り組み ---

## ☆楽しい！おいしい！パフェパーティー

ももいろグループではおやつでパフェパーティーをしました！！  
お昼寝の時からパフェを作って食べることを楽しみにしていた子どもたち。  
やっとおやつの時間になったのでパフェパーティーの始まりです！

用意したのはみかん・バナナ・もも・コーンフレーク・プリッツ・生クリーム・  
大きい子にはバニラアイスもありました！子どもたちは自分の好きなフルーツ  
やトッピングを自分で器に入れてパフェを作りました。自分で作ったパフェは  
特別美味しかったようで「おいしい！」とあっという間に食べていました☆

ももいろグループ 成田





# 8月 予定献立表

すみれ乳児院 2022年 8月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	ごはん、ふりかけ 豆腐みそ汁	1日：ごはん、炒り豆腐、大根煮 すまし汁、果物 15、29日：ごはん、鶏のてり焼き 切干大根の煮物、すまし汁、果物	1、29日： きな粉トースト、牛乳 15日：牛乳寒天、お茶	1、29日：混ぜこぜビビンバ トマトサラダ、スープ、果物 15日：ごはん、なすのつくね焼き 長芋の煮物、みそ汁、果物
2日 16日 30日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	2、30日：ごはん、オムレツ ラタトゥイユ、スープ、果物 16日：ごはん、粉豆腐の五目煮 じゃがいも煮、みそ汁、果物	2、30日： じゃこおにぎり、お茶 16日：蒸しパン、牛乳	2、30日：ごはん、れんこんバーグ 小松菜の炒め煮、みそ汁、果物 16日：ごはん、ポークチャップ ほうれん草ソテー、スープ、果物
3日 17日 31日	(水)	ごはん ふりかけ さつま芋みそ汁	3、31日：ごはん、さばの塩焼き キャベツの土佐煮、清汁、果物 17日：ごはん、さばのごま焼き 小松菜煮びたし、すまし汁、果物	3、17日： ヨーグルト、菓子、お茶 31日【夏祭り】 フローズンヨーグルト ベビーカステラ、ポテト	3、31日：冷やし中華 かぼちゃの煮物、果物 17日：そーめんチャンプル 大根の煮物、果物
4日 18日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	4日：カレーライス、ゆで卵 フルーツヨーグルト 18日【行事食】 ライオンカレー、ゆで卵 フルーツヨーグルト	ローリーポーリー 牛乳	4日【お誕生日メニュー】 アンパンマンライス、ハンバーグ ポテト、ブロッコリー、スープ、果物 18日：ごはん、豚しゃぶ なすの煮物、すまし汁、果物
5日 19日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ごはん、和風麻婆豆腐 にんじんしりしり、 すまし汁、果物	芋ようかん お茶	ごはん、いわしのかば焼き ほうれん草のお浸し みそ汁、果物
6日 20日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト・牛乳	焼きそば さつまいも昆布煮 果物	蒸しとうもろこし お茶	ごはん、豚へレのカレー焼き 白菜のスープ煮、スープ 果物
7日 21日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ごはん、さわらの香味焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁、果物	菓子 牛乳	そぼろ丼 長芋の煮物 果物
8日 22日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ごはん 松風焼き、ツナじゃがが煮 すまし汁、果物	かぼちゃプリン 牛乳	鮭の混ぜごはん きんぴらごぼう 豚汁、果物
9日 23日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	ごはん、肉豆腐 れんこんきんぴら みそ汁、果物	型抜きクッキー 牛乳	ごはん、春巻き きゅうりの酢の物 わかめスープ、果物
10日 24日	(水)	ごはん ふりかけ さつま芋みそ汁	ごはん アジのマヨネーズ焼き 粉ふき芋(24日は大根のスープ煮) 千切りスープ 果物	ヨーグルト 菓子 お茶	鶏のうま塩うどん なすとかぼちゃの煮物、果物 24日【お誕生日メニュー】 ちゃんぽん麺、スティックきゅうり 唐揚げ、フルーツポンチ
11日 25日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	さわやかごはん 治部煮、みそ汁 果物	わらび餅 お茶	ごはん、牛肉のみそ炒め ひじきの煮物 すまし汁、果物
12日 26日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	12日：ごはん、ニラ玉 大根中華煮、中華スープ、果物 26日【防災食】 とりすき丼(パッククッキング) スープ煮、果物缶詰	ホットケーキ 牛乳	ごはん さわらの西京焼き、納豆和え すまし汁、果物
13日 27日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト・牛乳	ミートソーススパゲティ キャベツのサラダ 果物	葉っぱおにぎり お茶	ごはん、豆腐のハンバーグ ごぼうの煮物 すまし汁、果物
14日 28日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ごはん、さばの味噌煮 白菜の煮物 すまし汁、果物	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ

献立は変更することもあります

## ～ 8月の予定～

★8月18日【行事食】昼食：ライオンカレー、ゆで卵、フルーツヨーグルト

★8月26日【防災食】昼食：とりすき丼(パッククッキングで炊飯)、スープ煮、果物缶詰

★8月31日【行事食・夏祭り】おやつ：フローズンヨーグルト、ベビーカステラ、ポテトフライ

★お誕生日献立★ 8月4日夕食、8月24日夕食

