



暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか?「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでいて、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。
水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

おたのしみ献立

今月は『福部保育園』からの
おたのしみ献立です

甘い飲み物、こんなところにご用心!

口当たりがよくて
たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとて多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまいます!



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意!
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き
1	水	パ ン	しょうゆラーメン・しゅうまい・チンゲンサイと切干大根のごま和え・(冷) みかん	バームクーヘン	ジョア	おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
2	木	こ は ん	サーモンフライ・トマトとわかめの中中華サラダ・とうふとなめこのみそ汁・(冷) パイン	☆チヂミ	牛乳	牛乳、サーモンフライ、わかめ、木綿豆腐、みそ、煮干し、チーズ
3	金	こ は ん	豚肉となすのみそ炒め・きゅうりともやしのナムル・もずくスープ・バナナ	☆手作りりんごゼリー		豚肉、みそ、豆腐竹輪、もずく
4	土	カ レ ー ス	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、鶏肉
6	月	こ は ん	鶏肉のマーマレード焼き・ひじきの煮物・えのきたけとたまねぎのみそ汁	せんべい	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、みそ、煮干し
7	火	こ は ん	星のコロッケ・こまつな海苔和え・そうめん汁・すいか	☆セタ	セタゼリー	星のコロッケ、ツナ、のり、油揚げ、かつお節、こんぶ
8	水	パ ン	鶏肉とじゃがいものしょうゆバター・キャベツと茱わがめのサラダ・コーンスープ・(冷) パイン	☆きなこクッキー	牛乳	牛乳、鶏肉、きわわめ、ウィンナー、きな粉、豆腐
9	木	こ は ん	赤魚の煮つけ・オクラともやしの花かつお和・とうふとしいたけのみそ汁・バナナ	☆ジャムサンド	牛乳	牛乳、赤魚、かつお節、木綿豆腐、煮干し、みそ
10	金	こ は ん	豚肉の焼肉風・切干大根ときゅうりの酢の物・なすとたまねぎのすまし汁・(冷) みかん	ビスケット	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、こんぶ
11	土	き う と ね ん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
13	月	ハ ヤ シ ス	ウィンナー・オクラとキャベツのボン酢和え	せんべい	牛乳	牛乳、豚肉、ウィンナー
14	火	こ は ん	厚揚げ麻婆・華風サラダ・たまねぎとなめこのすまし汁・(冷) みかん	☆ビザトースト	牛乳	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ハム、かつお節、こんぶ、チーズ
15	水	ツナと昆布の炊き込みご飯	エビフライ・こまつなとコーンのごま和え・たまねぎとセロリのコンソメスープ・すいか	誕生会	シューアイス	ツナ、塩昆布、えび、ベーコン
16	木	こ は ん	さばのカレー煮・らっきょうのサラダ・ふとしめじのみそ汁・(冷) パイン	☆シュガーラスク	牛乳	牛乳、さば、ハム、わかめ、煮干し、みそ
17	金	こ は ん	回鍋肉風・チンゲンサイののり和え・豆腐とえのきたけのすまし汁・バナナ	ヨーグルト		豚肉、みそ、のり、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ヨーグルト
18	土	み ら ー め ん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ
21	火	こ は ん	いわしのハンバーグ・切干大根の煮物・なすと油揚げのみそ汁・バナナ	せんべい	ジョア	いわし、木綿豆腐、さつま揚げ、油揚げ、煮干し、みそ、ジョア
22	水	パ ン	鶏肉の照り焼き・もやしとわかめの酢の物・野菜コーンスープ・(冷) パイン	☆マカロニあべかわ	牛乳	牛乳、鶏肉、わかめ、かまぼこ、きな粉
23	木	夏 野 菜 し	揚げ餃子・キャベツとコーンのイタリアンサラダ・(冷) みかん	☆クラッカーサンド	牛乳	牛乳、豚肉、餃子
24	金	こ は ん	焼き豚・こまつなとしめじのごま和え・かぼちゃとたまねぎみそ汁・バナナ	クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、煮干し、みそ
25	土	わ か め ー	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
27	月	こ は ん	豚丼煮・もやしとチンゲンサイのボン酢和え・中華風わかめスープ	干し芋	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ
28	火	こ は ん	赤魚のから揚げ・スティック野菜・オクラとえのきのすまし汁・(冷) みかん	☆フルーチェ		牛乳、赤魚、かつお節、こんぶ
29	水	パ ン	豆腐ハンバーグ・キャベツとひじきのサラダ・たまねぎとマカロニのコンソメスープ・バナナ	☆ゆでとうもろこし	牛乳	牛乳、豆腐ハンバーグ、ひじき
30	木	こ は ん	いわしのみそ煮・こまつなとキャベツの花かつお和え・油揚げとなめこのすまし汁・すいか	ワッフル	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、かつお節、油揚げ、わかめ、こんぶ
31	金	こ は ん	夏野菜と鶏肉の含め煮・チンゲンサイのツナ和え・もずくスープ・(冷) パイン	米粉クッキー	牛乳	牛乳、鶏肉、かつお節、こんぶ、ツナ、もずく

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 528kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.7g

都合により変更する場合があります。