

令和8年8月の献立

扶桑幼稚園

日 付	献 立	カロリー
25(火)	ごはん ハンバーグ おさつフライ ひじき五目煮 金時豆煮 スパゲティー ブロッコリー オレンジ	432Kcal
26(水)	ごはん プレーンオムレツ（ハヤシソース）肉団子 人参ソテー マカロニトマトソテー きぬさや チンジャオロース 黄桃	422Kcal
27(木)	ごはん 海老かつ 粉ふき芋 出し巻き玉子 高野豆腐煮 青菜おひたし メープルプチケーキ	435Kcal
28(金)	誕生会 焼きそば 餃子 出し巻き玉子 いちごゼリー	
31(月)	ごはん 白身フライ（ソース）きんぴら牛蒡炒め ふんわりオムレツ カリフラワーサラダ ハッシュポテト ブロッコリー みかん	408Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

ジュースなどの甘い飲み物に気をつけて

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料（500ml）には約70g、乳酸菌飲料（65ml）には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

暑い時期はビタミンB1で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB1がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。