



# きゅうしょくだより

令和5年8月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	火	ご飯、魚のみそ煮、昆布和え、豆腐のすまし汁	いりこ、牛乳、お菓子、かき氷(以)
02	水	ご飯、四川風豆腐スープ、ごまじゃこ和え、オレンジ	いりこ、牛乳、黒糖もち
03	木	ご飯、なすと厚揚げの煮物、かぼちゃのみそ汁	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
04	金	夏野菜のカレーライス、そうめんかぼちゃの酢の物、ぶどう	いりこ、牛乳、コーンフレーク
05	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
07	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、ロールパンのジャムサンド
08	火	ご飯、魚の西京焼き、ごま和え、とうがん汁	いりこ、牛乳、お菓子、かき氷(以)「
09	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
10	木	ご飯、チーズオムレツ、三色サラダ、豆乳スープ	いりこ、牛乳、ぶどうゼリー、お菓子
11	金	◆ 山の日 ◆	
12	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
14	月	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
15	火	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
16	水	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、心のみそ汁、オレンジ	牛乳、お菓子
17	木	ご飯、親子煮、ひじきのごまマヨサラダ	いりこ、牛乳、キャロットゼリー
18	金	ゆかりご飯、クリームシチュー、パンサンスー、なし	いりこ、牛乳、おぐらケーキ
19	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
21	月	ゆかりご飯、夏野菜のみそ炒め、うどん汁、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
22	火	ご飯、ちくわの磯辺揚げ、切り干し大根の煮物、きのこのみそ汁、	いりこ、牛乳、お菓子
23	水	ご飯、マーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
24	木	ご飯、ツナオムレツ、ナポリタン、コーンスープ	いりこ、牛乳、お菓子
25	金	わかめご飯、焼きビーフン、ミネストローネ、なし	いりこ、牛乳、お菓子、かき氷(以)
26	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
28	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	いりこ、牛乳、ステックパン
29	火	ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、コンソメスープ、	いりこ、牛乳、お菓子、チーズ(未)
30	水	ご飯、五目入り豆腐、青菜と春雨のスープ、オレンジ	いりこ、牛乳、麩のラスク
31	木	わかめご飯、鶏肉竜田揚げ、かぼちゃサラダ、野菜ス ープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ



## ♥冷たいおやつを食べ過ぎに

## 注意しましょう♥

暑い夏は、冷たいおやつをたべたくなりますが、食べすぎるとどうなるのでしょうか。



冷たいおやつを食べすぎると



### 腹痛や下痢の原因になる

体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。



### 食事に対する食欲の低下

冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏バテの原因になります。

