

8月給食だより

給食のねらい：暑さに負けない丈夫な体を作る

こどもの活動：何でも食べ、ぐっすり睡眠で暑さを跳ね返す



8月の旬の野菜：

最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期です。暑さで食欲が落ちるため、のどごしのよい麺類を取ることが多く、そのため糖質過多になりやすい時期です。強い陽射しで体も酸化しやすく、こんな時期だからこそ、**抗酸化力の高い野菜を食べましょう**。例えばトマト、トマトの赤い色のリコピンは、抗酸化力が強く抗ガン効果の高いことで有名です。畑に根を張ったトマトはどんなに暑くても動くことができません。太陽の光熱で自分の身が酸化していくのを防ぐために、真っ赤な色で自分の身を守ります。トマトのリコピンはトマトが自衛のために生み出した産物。私たちはその効能をいただいているのです。トマトだけではなく。なすの紫黒色のナスニンや抗酸化力の高いカロテンを多く含有する緑黄色野菜も同様です。また、**夏の野菜は水分が豊富です。暑さや疲れ、水分不足などから起こりやすい熱中症を防ぐためにも、水分を多く含有する夏の野菜は有効**です。8月に紹介する食材はかぼちゃ、さやいんげん、ししとうがらし、チンゲン菜、とうもろこし、トマト、きゅうりなど一緒にたっぷりとりましょう。**暑い時期の自然が生み出す食材には、私たちがこの時期を乗り切るための栄養素が豊富に含まれています。**



お盆



お盆の正式名称は〔盂蘭盆会・うらぼんえ〕と言います。先祖の精霊を迎え追善の供養をする期間を「お盆」と呼び、7月または8月の13日より16日までの4日間をさします。13日の夕方に迎え火を焚き、先祖の霊を迎えます。期間中には僧侶を招きお経や飲食の供養をするところもあります。16日の夕方、送り火を焚き、御先祖さまにお帰りをいただきます。日本における「お盆」は、仏教に於ける盂蘭盆（ウランバナ）の行事―地獄の苦しみをうけている人々をこの世から供養することの徳によって、その苦しみを救いたいという行事―と、昔からの今の自分があるのは、ご先祖さまのお陰であると感謝する先祖崇拜の心と合体し、現代に伝えられたものです。先祖の霊が帰ってくる日ということで、親戚一同が集まってお迎えし供養します。故郷を離れている人も帰郷する人も多いことでしょう。新しく家族になった人たちのお披露目や近況報告・思い出話などなど・・・・・・・・・・お盆の行事は、家族や一族があつまりご先祖を供養し、亡くなられた人をしのぶ行事として行なわれます。家族や一族が集まり、故人の思い出を語り合うことは大変に意義ある素晴らしい風習であると思います。お盆（盂蘭盆会）は、先祖や亡くなった人たちが苦しむことなく、成仏してくれるようにと、私たち子孫が、報恩の供養をする時と言い伝えられています。

平成20年		8月		給食献立表		一関市立長坂保育園	
日	曜日	3才未満児		3才児未満と3才児以上		熱量 Kcal	
		おやつ	主食	副食	おやつ	未満児	以上児
1	金	牛乳 ぶどう	ごはん	オクラスープ カレー ひじきのサラダ オレンジ	牛乳 野菜おやき	498	387
2	土			ミニクロワッサン 牛乳			
4	月	牛乳 キウイ	ごはん	五目汁 親子煮 南瓜のゴママヨネーズ 果物	牛乳 チーズパン	505	379
5	火	牛乳 パナナ	ごはん	そうめん汁 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ キウイ	麦茶 きな粉白玉	506	372
6	水	牛乳 キウイ	ごはん	もやしのみそ汁 焼肉のみそ風味 南瓜の甘煮 果物	牛乳 とうもろこし	483	377
7	木	牛乳 オレンジ	ごはん	なめこのみそ汁 中華風煮物 おひたし すいか	麦茶 せんべい	515	391
8	金	牛乳 オレンジ	ごはん	誕生会：野菜スープ エスカベージュ 南瓜のグラッセ ぶどう 牛乳 蒸しパン		494	395
9	土			牛乳 ミニジャムパン			
11	月	牛乳 ビスコ	ごはん	みそ汁 生揚げのそぼろ煮 大根の和え物 パイン	牛乳 トースト	553	405
12	火	牛乳 キウイ	ごはん	クラムチャウダー 牛肉炒め 黒ゴマサラダ 果物	麦茶 クッキー	521	388
13～16 お弁当を持たせて下さい							
18	月	牛乳 せんべい	ごはん	みそ汁 鮭のベーコン添え じゃが芋千切り炒め	牛乳 とうふ白玉	522	383
19	火	牛乳 パナナ	ごはん	南瓜スープ 豚の一口カツ オニオンサラダ キウイ	麦茶 もろこし	543	398
20	水	牛乳 キウイ	ごはん	五目汁 魚の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 果物	牛乳 五平餅風	491	360
21	木	牛乳 オレンジ	ごはん	肉団子スープ 納豆和え 茄子のなべしぎ 果物	麦茶 えびソテー	478	372
22	金	牛乳 グレープ	ごはん	野菜スープ 夏野菜カレー カップエッグ	牛乳 ヨーグルト	526	413
23	土			牛乳 ミニクリームパン			
25	月	牛乳 キウイ	ごはん	豚汁 さばの塩焼き モロヘイヤのおひたし ぶどう	牛乳 揚げパン	488	401
26	火	牛乳 ぶどう	ごはん	みそ汁 鶏手羽の揚げ煮 ひじきのサラダ オレンジ	麦茶 ずんだ団子	503	379
27	水	牛乳 オレンジ	ごはん	ミネストローネスープ オムレツ もやし和え パイン	牛乳 青菜ケーキ	524	408
28	木	牛乳 パナナ	ごはん	わかめスープ カレー風味ソテー チーズ焼き ぶどう	牛乳 塩ゆで枝豆	447	372
29	金	牛乳 ぶどう	ごはん	けんちん汁 さんまの蒲焼風 きゅうり福神和え 果物	牛乳 ハニーパン	540	426
30	土			牛乳 ミニバターロール			
（3歳以上児の熱量には、主食分を含んでおりません）							

「熱中症」に気をつけましょう

体の中と外の"ねつ"によって引き起こされる、様々な体の不調です。放っておくと命にかかわるため、早急な応急処置と医師の手当が必要になります。熱中症というと、暑い環境で起こるものと思われませんが、スポーツなどの活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、寒いとされる環境下でも発生します。

しかし、やはり気温が高い日の続く夏には熱中症に対する十分な注意が必要になります。特に体力のない高齢者や幼児は注意が必要です。

主な症状：脱水症状・顔面蒼白、皮膚は汗でぬれ、ベトベトしている・体温はそれほど高くない・頭痛、めまい、動悸、吐き気、手足の脱力感筋肉の硬直、けいれん、意識の消失などショック症状
これらがみられた場合、すぐにお医者さんに見てもらうことが必要となります

