

8月

1トルキッス献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

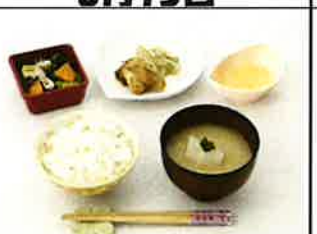
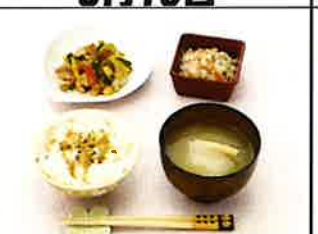
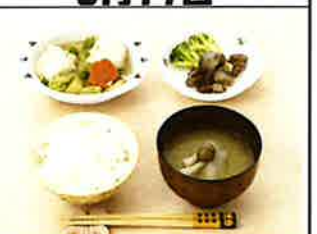
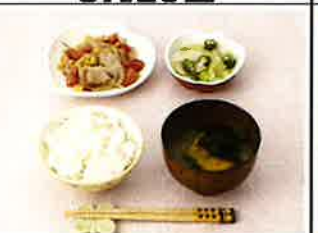
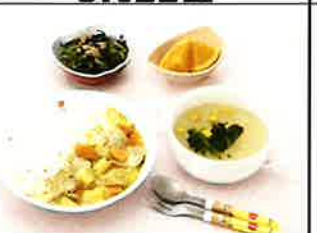
	月	火	水	木	金 8月1日	土 8月2日	日 8月3日
おひるごはん							
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/13.0/8.7/40.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/15.2/7.9/40.8/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.9/7.9/44.3/0.8
	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
おひるごはん							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.6/7.4/38.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.8/9.1/45.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.2/8.2/54.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.9/8.9/39.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.6/9.7/47.7/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/12.6/4.2/47.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/9.7/6.0/44.1/0.7
	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	夏はたのしいことが いっぱいあるね〜 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おひるごはん							
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/16.2/7.9/42.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.2/5.3/42.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/13.8/7.0/46.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.4/8.0/46.6/0.8			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

8月

1トルキッス献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 8月15日	土 8月16日	日 8月17日
おひるごはん	 夏はたのしいことが いっぱいあるね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				 ご飯 白系タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 アツルゼリー	 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	 ご飯 豆腐と白菜のとろとろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁
					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/12.7/8.8/43.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.1/7.8/40.1/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/13.2/7.9/44.3/0.8
おひるごはん	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
	 豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ フルーツ(パイン缶)	 ご飯 豚肉ともやしのトマト炒め キャベツとオクラのごま和え みそ汁	 ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁	 ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 白系タラのムニエル さつま芋とささみのおかか和え みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/9.6/7.4/38.6/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.6/9.1/46.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.7/7.7/40.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.9/8.9/39.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.6/9.7/47.7/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/12.6/4.2/47.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/9.7/6.0/44.1/0.7
おひるごはん	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
	 ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 冷やし鶏ラーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(梨)	 ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(バナナ)	 ●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁 ヨーグルト	 ご飯 白系タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	 ご飯 豆腐と白菜のとろとろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/16.2/7.9/42.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/12.3/5.2/39.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.5/7.0/46.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/13.8/10.3/50.6/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/13.0/8.7/40.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/15.2/7.9/40.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.9/7.9/44.3/0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。

8月

「トルキッス献立カレンダー」前半

タイハイ株式会社

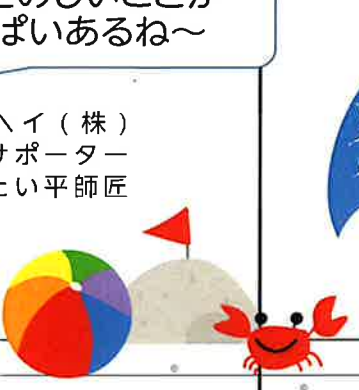
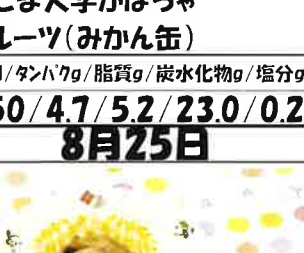
	月	火	水	木	金 8月1日	土 8月2日	日 8月3日
おやつ							
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.9/7.5/18.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/6.0/5.8/17.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4
	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
おやつ							
	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	牛乳 おからホットケーキ	牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	牛乳 シチューパン風	牛乳 冷やしおろしわかめうどん	牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	牛乳 米粉の小豆ケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.6/5.2/24.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.8/5.9/17.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/8.5/9.5/27.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/3.6/21.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.8/4.6/17.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/6.9/8.4/24.4/0.4
	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	夏はたのしいことが いっぱいあるね〜 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おやつ							
	牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	牛乳 しらすそほろチャーハン	牛乳 米粉のドーナッツ	牛乳 ミニポリタン			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/7.8/6.0/24.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/9.0/7.0/24.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.2/20.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.8/6.2/21.4/0.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。



リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 8月15日	土 8月16日	日 8月17日
おやつ	 夏はたのしいことが いっぱいあるね～	 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き	 牛乳 きな粉おふしんチ アッフルゼリー	 牛乳 ほうれん草の蒸しパン
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.9/7.5/18.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/6.0/5.8/17.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.2/4.5/26.0/0.4
おやつ	 牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこのせ	 牛乳 シチューパン風	 牛乳 冷やしおろしわかめうどん	 牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	 牛乳 米粉の小豆ケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.7/5.2/23.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/6.8/5.9/17.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/8.5/9.5/27.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.3/3.6/21.5/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 123/4.8/4.6/17.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/6.9/8.4/24.4/0.4
おやつ	 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	 牛乳 しらすそほろチャーハン	 牛乳 米粉のドーナッツ	 牛乳 ミニナポリタン	 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き	 牛乳 きな粉おふしんチ アッフルゼリー	 牛乳 ほうれん草の蒸しパン
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/7.8/6.0/24.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/9.0/7.0/24.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.2/20.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.8/6.2/21.4/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/6.9/7.5/18.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/6.0/5.8/17.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4

※都合により、献立を変更する場合がございます。



青空に力強い陽ざしが降り注ぎ、セミの声も聞こえはじめました！ 8月は一年で最も暑さが厳しい季節です。山や海にでかけたりお祭りに参加したりと、夏は子どもたちにとって楽しいイベントが盛りだくさん！ 夜更かしせずしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない体力づくりを心がけ、夏ならではの思い出をたくさん作りましょう！

季節の果物：梨について

8月に旬の果物である「梨」が入ります♪

梨は1歳半ごろまでの完了期までは**加熱**が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わりがないか観察すると◎

また、加熱が必要なくなった年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫してください！ 安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう！



今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です♪



☆金魚飯



岐阜県各務原市の鵜沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鵜沼地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。

炊き込みご飯の中の人参の赤い色が金魚に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです♪

☆鶏ちゃん焼き



岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。

地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪



水分補給で熱中症対策

熱中症は夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。気温が高い・湿度が高い・体が暑さに慣れていない時などに注意が必要です。

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれます。体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下けているため、こまめな水分補給が必要です。通気性の良い服を着せ、外出中には帽子をかぶるようにして暑さ対策をとりましょう！

《水分補給の注意点》

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水やお茶をゆっくりと飲む
(※汗のかきすぎ/体調不良時にはイオン飲料を検討する)
- ②飲み物は冷やしすぎない
- ③一度に大量に飲まない
- ④運動の前後にこまめに摂取する

乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を取ることが難しいため、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけることが重要です。

食事と生活習慣で夏バテ予防！

夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つあります！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)



②不足しがちな水分をしっかりと補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう！ 一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。(暑さによってはスイッチを切らず寝苦しさの解消・体調を優先しましょう)



④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

体の冷やしすぎに注意！

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいもの食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。

