



# のきゅうしよくこんだて



令和5年 8月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
	1 白身魚カレー揚げ ピーマンサラダ 味噌汁(切干大根) バナナ	2 五目豆 すまし汁(麩) 果物(スイカ) 牛乳・ふかしもち	3 どさんこラーメン のり鶏サラダ ちりめん納豆 フルーツヨーグルト	4 鰯のごま油焼き キャベツのおかかあえ 味噌汁(豆腐) 牛乳・蒸しパン	5 パンプキンシチュー 和風サラダ ねじりん棒
7 チキンナゲット 人参サラダ パイザンヌスープ 牛乳・あべかわマカロニ	8 煮魚 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ) カレーピラフ	9 肉うどん カリカリしらすのサラダ 昆布の佃煮 アイスクリーム	10 夏野菜の豚汁 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ(鰹節) 牛乳・スコーン	11<山の日> 	12 肉じゃが ひじきの煮物 クラッカー
14 ハヤシライス ツナサラダ ビスケット	15<弁当の日>  おやつ: ドーナツ	16 麻婆豆腐 バンサンスー 中華胡瓜 さつま芋スティック	17 焼きビーフン わかめスープ 果物(スイカ) ゆかりおにぎり	18 鯖の竜田揚げ ひじきの酢のもの 味噌汁(じゃが芋) 牛乳・ラスク	19 チキンとしめじのカレー ゴマサラダ せんべい
21 チャプチェ たぬぎ汁 栄養納豆 牛乳・バナナ	22 鯖の塩焼き 鉄分たっぷりサラダ 村雲汁 おかかおにぎり	23 チャンプル 中華スープ 果物(梨) 牛乳・ホットケーキ	24 スパゲティ・ミートソース ポテトサラダ ふりかけ(ゴマ) 水ようかん	25 つみいれ汁 しらすときゅうりの酢の物 果物(スイカ) 牛乳・コーンフレーク	26 ポトフ 海藻サラダ カステラ
28 豆腐ハンバーグ バンバンジーサラダ コンソメスープ 牛乳・揚げパン	29 魚ロッケ 春雨の酢の物 味噌汁(もずく) オレンジ寒天	30 親子煮 コールスローサラダ 果物(梨) 牛乳・味噌マドレーヌ	31 冷やし中華 南瓜サラダ ちりめん佃煮 バナナ	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。	

## 家で増えている アニサキスの食中毒



近年、魚介類に寄生するアニサキス(寄生虫)を原因とした食中毒が増えています。激しい腹痛や嘔吐、呼吸不全などを引き起こしますが、正しく調理すれば、防ぐことができます。魚介類には、タンパク質やビタミン、鉄分など、子どもの成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれるので、積極的にとっていきましょう。

**鮮度**のいい物を

魚介類やお刺身を買うときは、鮮度のいい物を選び、内臓が付いている物は、帰宅後にすぐに処理すること。



**目視**で確認

アニサキスは、体長1~2cm前後の白っぽいミミズのようなもの。内臓などに多く、目で確認して取り除くことができます。



**しっかり加熱**

アニサキスは、60度以上の熱で1分以上加熱すると死滅する。電子レンジは中まで温まらないことがあるので注意する。



## 午前中ぼーっとしている 夕方からハイテンション 「体内時計」を整えましょう



朝の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る体内時計が正常に働き出す。

●そもそも「体内時計」って？  
「体内時計」は、体のほぼすべての臓器(内臓)や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

●「体内時計」が乱れるとどうなるの？  
私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないと、体内時計はリセットされないで、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。

## 夏野菜収穫始まっています★

5月に植えた、夏野菜は、子どもたちの愛情(水やり)をたっぷり受けながら、収穫できるまで大きくなっています。収穫をしたら、献立ボード下の収穫一覧表にシールを貼っていますので、是非収穫表もご覧ください。



