



令和4年度 8月
 社会福祉法人 江和会
 うさぎ山こども園

暦の上ではもうすぐ立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。熱中症予防には、こまめな水分補給と共に、十分な睡眠とバランスのとれた食事も大切です。

ジュースの糖分にご注意を！

1本あたりに含まれる糖分の量 角砂糖1個あたり3gで換算

 スポーツドリンクP 500ml 約10個分	 フレーバーウォーター (もも) 555ml 約9個分	 フレーバー炭酸飲料 (レモン) 500ml 約17個分
 りんごジュース (果汁100%) 200ml 約8個分	 にんじんジュース (野菜汁50%+果汁50%) 200ml 約6個分	 野菜ジュース (野菜汁100%) 200ml 約6個分
 黒酢ドリンク 125ml 約4個分	 乳酸菌飲料 65ml 約4個分	 果汁入りソーダ (オレンジ) 200ml 約8個分

暑くなってくると、ジュースやスポーツドリンクなどを飲む機会が多くなってきます。しかし、これらには大量の糖分が含まれており、むし歯の原因にもなります。虫歯は、糖分が虫歯菌のえさになって酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。こどもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいので気を付けましょう。

ジュースは、極力避けたい飲み物ですが、飲むときのポイントとして

- ① 日常の飲み物ではなく、特別な日の飲み物とする。
- ② ドラダラ飲みはしない。
- ③ 飲んだ後は、必ず水やお茶を飲む。または、うがいをする。

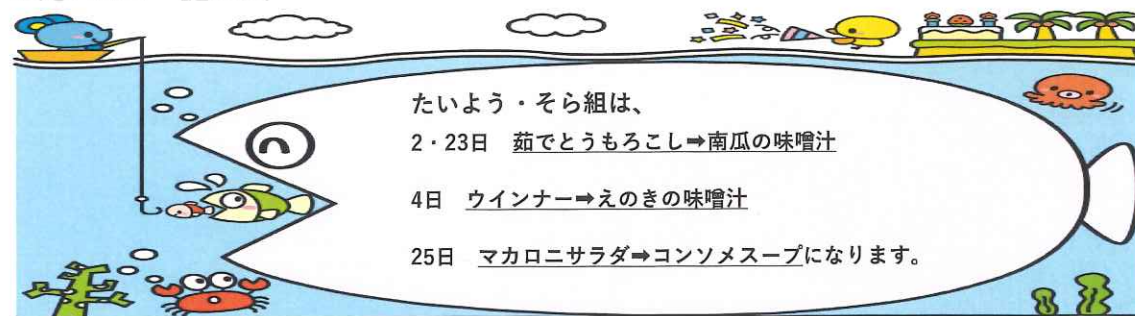
イオン飲料やスポーツドリンクなどは、発熱や下痢などの時には必要ですが、日常の水分補給には、お茶やお水などを飲むようにしましょう。

8月の献立表

月	火	水	木	金	土
1/南瓜のバター焼き 納豆ご飯 ひじきの煮物 ささみときゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁	2/りんご 炊き込みご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのツナサラダ 茹でとうもろこし/ 南瓜の味噌汁	3/鮭トースト ご飯 肉じゃが もやしのナムル 油揚げの味噌汁 アールスメロン	4/オレンジ 梅ご飯 魚の磯辺揚げ 中華きゅうり ウインナー/ えのきの味噌汁	5/いりこ 豚丼 パンサンスー 麩の味噌汁	6/ ハヤシライス
8/りんご ご飯 炒り豆腐 南瓜の大学芋風 わかめの味噌汁	9/ふかし芋 夏野菜カレー レタスサラダ 果物	10/せんべい ご飯 タルタル鮭フライ キャベツのゆかり和え なすの味噌汁	11/ 山の日	12/バナナ ご飯 にぎやかきんぴら 糸寒天の酢の物 なめこの味噌汁 ヨーグルト	13/ 華風そうめん
15/せんべい 牛丼 麩の味噌汁	16/いりこ ご飯 鶏肉の香味ソースかけ トマトのマリネ 玉ねぎの味噌汁	17/バナナ ご飯 肉じゃが もやしのナムル 油揚げの味噌汁	18/南瓜のバター焼き 豚丼 パンサンスー 果物	19/ふかし芋 冷やしうどん 魚の磯辺揚げ きゅうりの梅和え	20/ 中華丼
お菓子 お茶	青りんごゼリー	プリン	磯トースト お茶	バナナ お茶	
22/オレンジ ご飯 炒り豆腐 南瓜の大学芋風 わかめの味噌汁	23/りんご ひじきご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのツナサラダ 茹でとうもろこし/ 南瓜の味噌汁	24/鮭トースト ご飯 にぎやかきんぴら そうめん瓜の酢の物 なめこの味噌汁	25/バナナ ハンバーガー ジャーマンポテト マカロニサラダ/ コンソメスープ すいかゼリー	26/フルーツヨーグルト ご飯 タルタル鮭フライ キャベツのゆかり和え なすの味噌汁	27/ ナポリタン スパゲティ
選べるおにぎり お茶	パバロア風	バナナヨーグルトスコーン 牛乳	ひじきとツナのおにぎり お茶	冷やしそうめん お茶	
29/りんご 納豆ご飯 ひじきの煮物 ささみときゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁	30/おにぎり ご飯 鶏肉の香味ソースかけ トマトのマリネ 玉ねぎの味噌汁	31/いりこ 夏野菜カレー レタスサラダ 果物	9・31日・南瓜・ピーマン・なす・トマト 4・19日・きゅうり 16・30日・トマト ★園の畑で採れたものを使用します！ (※他にも、ぬか漬けにしたり、色々な料理に使っていきます！)		
鮭おにぎり お茶	青りんごゼリー	ジャムサンド 牛乳			

*お米はこども園で精米し、5分づき米にして炊いています。

8月23日 誕生会



今月の島根の名産食材「アールスメロン」

アムスメロンと並び、西いわみ地区の特産物の1つです。贈答用として人気が高いメロンで、上品さを感じさせるアンテナのようなツルときめ細かい美しい網目が特徴のメロンです。アールスメロンは表皮よりも内側の果肉の生育が早くすむため、果肉から圧力がかかり表皮にヒビが入ります。網目はそこから割れるのを防ぐために果汁が染み出して修復した跡なのとか。栽培時の水、温度、湿度の管理がしっかりと行われると、プックリと盛り上がった美しい網目が入ります。



収穫時期：(夏作) 7月上旬～8月上旬・(秋作) 10月上旬～11月上旬

栽培地：益田地域、津和野地域

盆団子

ご先祖様がこの世に戻ってくるお盆では、特別な風習がいくつも存在しますが、「お団子をお供えする」というのもその1つです。お盆にお供えする団子には、ご先祖様に対する感謝や敬意の気持ちが込められていると言われています。