

8月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

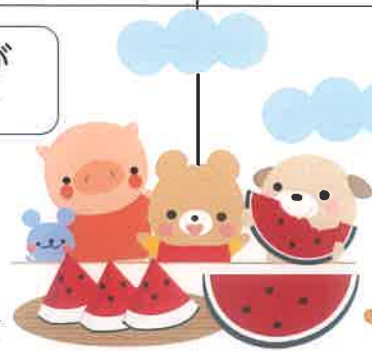
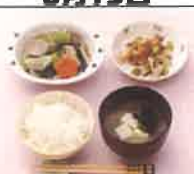
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	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 豚肉の治部煮風 さつま芋と枝豆の絡め焼き みそ汁
							Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/13.0/6.1/52.5/0.7
おひるごはん	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
	 ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまからめ フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ●ネコちゃんライス チキンとかぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	 エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	 ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	 ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーのかいりん焼き すまし汁
おひるごはん	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	
	 ご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 大根のツナサラダ すまし汁	 ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	 ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 鶏肉と白菜のひじき煮 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	 ポークカレーライス カリフラワーとアスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	 ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(パイン缶)	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	263/11.0/4.0/43.9/0.6	246/9.8/4.2/41.7/0.8	267/8.5/6.7/42.1/0.8	324/11.4/8.6/49.5/0.7	324/9.0/7.5/52.9/0.9	295/11.6/8.9/40.2/0.8	258/12.1/5.3/39.7/0.8
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
	276/10.3/8.4/38.0/0.7	304/12.2/6.9/46.3/0.7	298/11.9/8.3/42.3/0.8	288/13.0/6.4/43.3/0.9	277/8.2/5.3/47.6/0.7	251/13.6/3.2/40.5/0.5	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

8月「トリキッス献立カレンダー 後半」

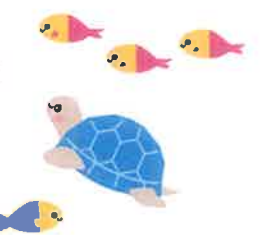
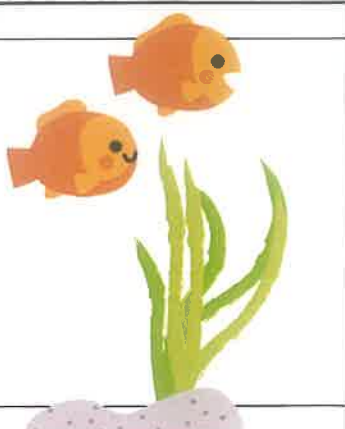
タイハイ株式会社

月		火		水		木		金		土		日									
おひるごはん  タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		夏はたのしいことが いっぱいあるね~ 						8月15日  ご飯 豚肉の治部煮風 れんこんと枝豆の絡め焼き みそ汁 Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 304/13.0/6.0/47.6/0.7													
								8月16日  ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 265/11.2/4.0/44.3/0.6		8月17日  冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 252/10.0/4.2/42.8/0.8		8月18日  鉄分強化!ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 278/9.5/7.6/41.4/0.8		8月19日  ご飯 鶏肉の竜田焼き かぼちゃのパターソテー ●冷や汁風(宮崎県) フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 308/10.3/8.2/47.0/0.8		8月20日  エビの米粉かき揚げ丼 キンゲン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 319/9.0/7.5/52.0/0.9		8月21日  ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁 Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 295/11.6/8.9/40.2/0.8		8月22日  ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーのかいん焼き すまし汁 Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 258/12.0/5.3/39.8/0.8	
								8月23日  ご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 大根のツナサラダ すまし汁 Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 277/10.3/8.4/38.2/0.7		8月24日  ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とキンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(梨) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 297/12.2/6.9/44.7/0.7		8月25日  ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁 Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 289/11.9/7.3/42.6/0.8		8月26日  鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 鶏肉と白菜のひしき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 283/13.1/6.4/42.4/0.9		8月27日  ポークカレーライス カリフラワーとアスパラのサラダ フルーツ(バナナ) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 274/8.2/5.3/47.2/0.7		8月28日  ご飯 白系タラのムニエル 鶏肉とキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(梨) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 241/13.7/3.2/38.3/0.5		8月29日  ご飯 豚肉の治部煮風 さつまいもと枝豆の絡め焼き みそ汁 Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 324/13.0/6.1/52.5/0.7	
8月30日  ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 263/11.0/4.0/43.9/0.6		8月31日  冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 246/9.8/4.2/41.7/0.8																			
												※都合により、献立を変更する場合がございます									

※都合により、献立を変更する場合がございます。

8月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

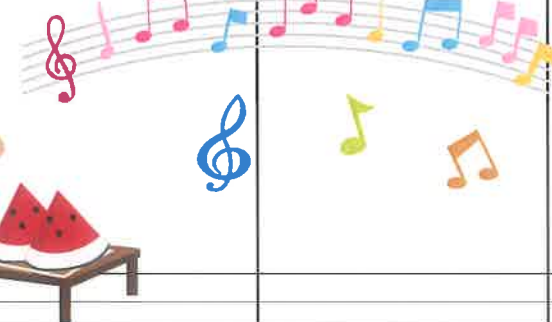
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							8月1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 豆乳小豆ういろ
栄養価							Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1
	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
おやつ	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 キャロット蒸しパン	 牛乳 冷やしわかめうどん	 牛乳 芋ようかん ヨーグルト	 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 ポパイケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/5.0/25.3/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/6.5/9.7/9.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.4/21.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.3/3.6/20.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/4.7/4.4/30.9/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.9/6.4/26.1/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/5.7/8.7/21.9/0.6
	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	
おやつ	 牛乳 豆乳スイートパンフキン	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	 牛乳 パイナップルケーキ	 牛乳 ミニナポリタン	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋梨缶)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/4.6/5.4/24.1/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.0/8.1/21.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.7/6.7/23.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/4.2/3.6/18.6/0.1	

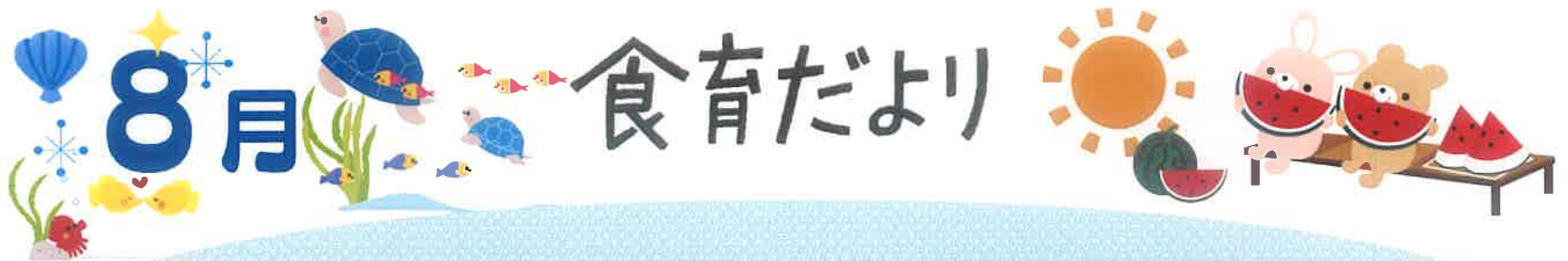
※都合により、献立を変更する場合がございます。

8月 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	土	日
							8月15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 豆乳小豆ういろ
栄養価							Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1
	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
おやつ	 牛乳 和風じゃこほろチャーハン	 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	 牛乳 キャロット蒸しパン	 牛乳 冷やしわかめうどん	 牛乳 芋ようかん ヨーグルト	 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	 牛乳 ポパイケーキ
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.6/6.6/24.6/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/6.5/9.7/9.9/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.4/21.8/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/5.3/3.6/20.6/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/4.7/4.4/30.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.9/6.4/26.1/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/5.7/8.7/21.9/0.6
	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
おやつ	 牛乳 豆乳スイートパンフキン	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	 牛乳 パイナップルケーキ	 牛乳 ミニナポリタン	 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ（白桃缶）	 牛乳 豆乳小豆ういろ
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/4.5/5.4/25.1/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.3/5.1/16.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/5.0/8.1/21.5/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.7/6.7/23.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/4.1/3.6/19.7/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/4.3/35.4/0.1
	8月30日	8月31日					
おやつ	 牛乳 納豆巻き	 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/7.6/5.0/25.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/6.5/9.7/9.9/0.8					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



いよいよ夏本番！気持ちよく晴れ渡った青空に賑やかな蝉の声、真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるよう心がけましょう！
外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

食事と生活習慣で夏バテ予防！

『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つです！

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！

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。

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

今年も暑い日が続いています！

夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいもののとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを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、下痢などをお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。

また、冷房の効いた家の中ばかりいなくて、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！

ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう！



気をつけよう！ペットボトル症候群

暑い日が続きますが、水分は十分にとれているでしょうか？水分補給は大切ですが、清涼飲料水の飲みすぎは体に良くありません。そこで今回はペットボトル症候群についてご紹介します。

ペットボトル症候群とは？

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気の事です。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環に陥ってしまうのです。高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

上手な水分補給の仕方

ペットボトル症候群を引き起こさない為に、以下の事を心掛けましょう！

○清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水やお茶にし、糖を含む飲料を飲むのであれば時々にしめよう。清涼飲料水ばかりを飲んでしまう習慣がつかないようにしましょう。

○水筒を持ち歩く

自動販売機の清涼飲料水に手を伸ばさないよう、夏の外出時には自宅に入れたお茶などを水筒に入れて持っていきましょう。

○スポーツドリンクは2～3倍に希釈して飲む

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収を良くする上でも有効となります。

○冷やしすぎに注意する

清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。



その他にも、自宅に清涼飲料水を常備しないなどがあります。どれも意識すれば簡単にできますので、是非実践してみてください！