



## 子どもたちの健康のために！

宮崎県の子どもは男女とも全国に比べて肥満の割合が高くなっています。子どもの頃の肥満は、将来の成人肥満に結びつきやすく、生活習慣病のリスクとなります。

### こんな生活をしていると肥満の原因に

- ◎ 食べ過ぎ → 間食・夜食・高カロリーな食生活
- ◎ 生活リズムの乱れ → 遅寝・遅起き・朝食を食べない
- ◎ 身体活動の低下 → 運動不足
- ◎ 成長ホルモンの減少 → 寝る時間が遅い・睡眠時間が短い

規則正しい生活習慣、早寝、早起きと朝ごはんを心ましよう。

## 体に良い魚を食べよう！「魚のカレーチーズ焼き」

材料) 4人分

- 魚切り身 4切れ (白身魚がおすすめです)
- 塩こしょう 少々
- 玉ねぎ 1/4コ (スライスにカット)
- 人参 1/4本 (千切りにする)
- マヨネーズ 大さじ1
- カレー粉 少々
- 粉チーズ 大さじ1

- ① 玉ねぎ、人参、マヨネーズ、カレー粉を混ぜておく。
- ② 魚の切り身に塩こしょうをして①をのせる
- ③ ②の上に粉チーズをふりかけオーブンで180度20分ほど焼いて出来上がり！



※カレー風味なので暑い夏でも食欲をそそる魚料理です。



## 世界の朝ご飯

エジプトの定番の朝食は、乾燥そら豆を煮込んだフル。フルを使ってサラダを作ったり、ペースト状にしてパンに付けて食べたりします。エジプトでよく食べられるパンは、アエーシという、中身が空洞になったもの。アエーシは、見た目はピタパンに食感はナンによく似ています。



## 8月の行事・献立表

行事	日曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1 金	鶏肉のすっぽ煮、ほうれんそうのサラダ、清し汁、果実	ミルク たこ焼き風	お茶 ウエハース	ご飯
	2 土	中華丼、さっぱりサラダ、果実	牛乳、パン	牛乳 ポーロ	ご飯
	3 日				
災害訓練週間	4 月	かぼちゃのそぼろ煮、オクラとひじきのサラダ、かき玉汁、果実	お茶 焼きおにぎり	お茶 チーズ	ご飯
	5 火	魚のピカタ、ポテトサラダ、冷汁、果実	ミルク 豆腐ケーキ	牛乳 ブリッツ	ご飯
異年齢交流会(小学1,2,3年生)	6 水	夏野菜カレー、果実	フルーツヨーグルト	お茶 かえり	ご飯
夏季休暇(1号認定者)	7 木	五目炒め豆腐、マカロニサラダ、みそ汁、果実	牛乳 ポテト餅	牛乳 あられ	ご飯
	8 金	鶏むね肉のみぞれ南蛮、松菜としらすの和え物、オニオンスープ、果実	牛乳 ごまスキムクッキー	お茶 クラッカー	ご飯
	9 土	焼きそば、ちくわと野菜の煮物、果実	牛乳、パン	牛乳 コーンフレーク	中華麺
	10 日				
	11 月				
	12 火	魚のタルタルソースかけ、海藻サラダ、コンソメスープ、果実	二色ゼリー	牛乳 胡瓜スティック	ご飯
	13 水	タンドリーチキン、和え物、清し汁、果実	芋ぜんざい	牛乳 クラッカー	ご飯
	14 木	魚の香味焼き、ブロッコリーサラダ、みそ汁	ミルク マーマレード蒸しパン	牛乳 クッキー	ご飯
	15 金	鶏肉の照り焼き、和え物、コンソメスープ	ぶどうゼリー	牛乳 ちりめん	ご飯
	16 土	ぶっかけそうめん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳、パン	牛乳 ブリッツ	そうめん
	17 日				
	18 月	ハンバーグ、野菜サラダ、清し汁、果実	ミルク じゃこピザ	お茶 クラッカー	パン
リトミック教室(1,2歳児)	19 火	えび入りかき揚げ、小松菜とパプリカの和え物、けんちん汁、果実	ココアプリン	牛乳 クッキー	ご飯
青年部視察研修	20 水	ひじき炒め、切り干し大根のかみかみサラダ、みそ汁、果実	ミルク チーズ饅頭	お茶 ビスコ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	21 木	ゴーヤーチャンプル、スパゲティーサラダ、呉汁、果実	牛乳 枝豆	牛乳 かえり	ご飯
異年齢交流会(小学4,5,6年生)	22 金	ハヤシライス、果実	ミルク おからと人参のケーキ	牛乳 ビスケット	ご飯
	23 土	ブルコギ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳、パン	牛乳 ウエハース	ご飯
	24 日				
食育活動～お弁当作り(2,3,4,5歳児)	25 月	おにぎり、唐揚げ、メヒカリの唐揚げ、卵焼き、ウインナー、ピーマンのじゃこ炒め、果実	牛乳 手作りメロンパン	ゼリー	ご飯
英語教室(3,4,5歳児) 児童発達支援センター体験	26 火	タコライス、ひじきとツナのサラダ、もずくスープ、果実	お茶 エビせんべい	牛乳 ちりめん	ご飯
	27 水	魚の磯辺揚げ、中華風サラダ、わかめスープ、果実	ヨーグルトムース	お茶 あられ	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	28 木	ポークビーンズ、酢の物、みそ汁、果実	ミルク やわらか黒糖蒸しパン	お茶 ビスコ	ご飯
お楽しみ会	29 金	しゃげご飯、鶏肉のレモン焼き、大豆サラダ、南瓜のポタージュスープ、果実	牛乳 シュークリーム	野菜ジュース	ご飯
	30 土	冷し中華、揚げ身の甘煮、果実	牛乳、パン	牛乳 カステラ	中華麺
	31 日				

0,1,2歳児

3,4,5歳児(主食除く)

\*1日平均：エネルギー497.9cal

\*1日平均：エネルギー416.5cal

タンパク質18.6g 脂質15.1g 食塩1.7g

タンパク質19g 脂質15.3g 食塩2.0g





