



# 8月 給食だより

いおうほいくえん

## 8月の目標 夏バテしないように気をつけよう

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、ご家庭でも食事・睡眠など規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 暑い夏を元気に過ごすポイント



エアコンは27～28℃に設定



食事はしっかり水分もこまめに補給



外では帽子をかぶろう



毎日を洗おう

### ～7月にひまわり・ぼら組さんがクッキングをしました～



7月は、「ピザトースト」を作りました♪パンから具材が落ちないように慎重に・・・  
「美味しかった～」「ピーマン苦手だけど食べれたよ～」

など様々な声があり、とても美味しかったみたいです!!  
苦手なお野菜でもクッキングをすると不思議と食べてくれるものですね♪  
楽しく美味しくいただくことができました。



◎8月の食育は、たんぽぽ・すみれ・もも組さんが夏野菜に触れてみます!!  
→なかなか野菜に触れることがない子どもたち。どんなお野菜があるかな?  
また、レタスちぎりにも挑戦したいと思っています♪  
目で見て、手で触って、食べる楽しさを育てます。  
ご家庭でも「これなんだろう?」「触ってみる?」など一声かけてみてはどうですか♪

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 木	赤魚のフライ・マカロニサラダ・レタススープ・黄桃缶	鉄ウエハース	★マシュマロサンド
2 金	ビビンバ風炒め・きゅうりの中華和え・薄揚げの味噌汁・キウイ	クラッカー	★ストロベリーゼリー
3 土	夏野菜パスタ・ロールパン・パイン缶	棒チーズ	アンパンマンソフトせんべい
5 月	魚の煮物・ブロッコリーのおかか和え・お麩のお吸い物・みかん缶	ミレービスケット	★たくあんのおにぎり
6 火	竹輪の磯辺炒め・ささみのサラダ・卵のスープ・バナナ	カルシウムウエハース	★塩マヨポテト
7 水	たこ焼きライス・唐揚げ・きゅうりとウインナーの串さし・トマト・ゼリー	いりこ	★かき氷
8 木	豚肉の生姜焼き・カリカリ納豆・豆腐のお吸い物・キウイ	ハーベスト	★きな粉バナナ
9 金	ピラフ・エビフライ・バンサンスー・中華スープ・パイン缶	棒チーズ	ゼリー・せんべい
10 土	冷やしうどん・みかん缶	カルシウムせんべい	さやえんどう
13 火	ハンバーグ・きゅうりのゆかり和え・わかめの味噌汁・バナナ	鉄ウエハース	プチボルガ
14 水	かにかま入り卵焼き・野菜炒め・白菜のお吸い物・黄桃缶	クラッカー	パピコ
15 木	和風パスタ・マセドアンサラダ・コンソメスープ・キウイ	カルシウムウエハース	★クッキー
16 金	ひじき入り鶏つくね・オクラ納豆・南瓜の味噌汁・パイン缶	ミレービスケット	★フライドポテト
17 土	豚骨ラーメン・チャーハン・みかん缶	棒チーズ	アンパンマン揚げせん
19 月	鮭のバター醤油焼き・チョレギサラダ・きのこのお吸い物・バナナ	いりこ	コーンフレーク
20 火	鶏マヨ・炒り卵・野菜スープ・黄桃缶	ハーベスト	★ココア蒸しパン
21 水	はんぺんのハムチーズフライ・じゃこ納豆・キャベツの味噌汁・キウイ	ヨーグルト	★リッツサンド
22 木	肉じゃが・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・パイン缶	カルシウムせんべい	★プリンアラモード
23 金	焼き魚・人参金平・春雨のお吸い物・スイカ	鉄ウエハース	★あんこスティック
24 土	冷やしそうめん・バナナ	クラッカー	おにぎりせんべい
26 月	ビーフカレー・きゅうりの胡麻和え・トマト・黄桃缶	いりこ	★ジャム&マーガリン
27 火	白身魚のマヨネーズ焼き・のり納豆・かにかまスープ・キウイ	ミレービスケット	★チーズケーキ
28 水	鶏肉のレモン焼き・イタリアンサラダ・じゃが芋の味噌汁・パイン缶	カルシウムウエハース	★チョコバナナ
29 木	鮭のサクサク揚げ・もやしのナムル・かきたま汁・みかん缶	棒チーズ	★ももヨーグルト
30 金	麻婆豆腐・カリブロサラダ・トマト・バナナ	ハーベスト	★米粉のマフィン
31 土	きつねうどん・わかめご飯・黄桃缶	カルシウムせんべい	アンパンマンキャラメルコーン

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。  
誕生会です。  
新メニューです。  
★は手作りおやつです。