



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

毎日厳しい暑さが続いています、夏バテしていませんか？

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて元気に遊びましょう。また、ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物の摂りすぎにも注意してください。

夏バテ気味のときの、調理の工夫

身体を適度に冷やして水分が補うことができる旬の野菜(トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化の良い麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆や野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。

☆ひまわり組さんのクッキングのようす☆

ドキドキ



じゃがいもの皮むきむずかしい

猫の手にして...慎重に

人参や玉ねぎ、じゃがいもの皮むきとカットをがんばりました！！

丁寧に一生懸命に行ってくれました。

みんなが切ってくれた野菜を使ってカレーに大変身☆7月8日のわくわくチャレンジ



日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	月	焼き魚・人参グラッセ・キャベツの味噌汁・黄桃缶	バナナ	★おにぎり
2	火	オムレツ・夏野菜のコロコロサラダ・冬瓜のお吸い物・デラウェア	カルシウムウエハース	★シリアルおこし
3	水	ビビンバ風炒め・チーズ納豆・中華スープ・バナナ	いりこ	★スイートポテト
4	木	白身魚のマヨネーズ蒸し・切干大根の炒め煮・卵豆腐のお吸い物	ヨーグルト	★フルーツポンチ
5	金	豚肉の生姜焼き・キャベツの胡麻和え・オクラの味噌汁・りんご	魚せんべい	★コロケパン
6	土	焼きそば・みかん缶	豆乳ウエハース	ベジたべる
8	月	鶏レバーの生姜煮・いんげんのマヨ味噌和え・うずら卵のお吸い物	棒チーズ	★マーラカオ
9	火	はんぺんの磯辺焼き・梅納豆・コーンスープ・オレンジ	バナナ	★プリンアラモード
10	水	手まりしゅうまい・きゅうりの中華和え・すまし汁・りんご	鉄ウエハース	★芋あんまんじゅう
12	金	鶏肉と南瓜のシチュー・ほうれん草の卵炒め・トマト・みかん缶	ウイナーソーセージ	★リッツサンド
13	土	冷やしそうめん・わかめご飯・黄桃缶	いりこ	アンパンマンあげせん
15	月	八宝菜・オクラ納豆・春雨スープ・バナナ	カルシウムウエハース	コーンフレーク
16	火	和風ハンバーグ・マヨナムル・豆乳汁・パイン缶	ポテトせんべい	★南瓜のあべかわ
17	水	具たくさん厚焼き卵・金平ごぼう・そうめんのお吸い物・りんご	棒チーズ	★メロンパンクッキー
18	木	鮭ピラフ・エビフライ・盛り合せサラダ・かきたま汁・メロン	鉄ウエハース	ゼリー せんべい
19	金	白身魚のピカタ・いりこのケチャップ和え・じゃが芋の味噌汁・バナナ	豆乳クッキー	プチボルガ
20	土	けんちんうどん・ゆかりごはん・パイン缶	カルシウムせんべい	アスパラガスビスケット
22	月	麻婆豆腐・チョレギサラダ・トマト・みかん缶	ヨーグルト	★おふラスク
23	火	ししゃものごま焼き・野菜炒め・南瓜のスープ・りんご	バナナ	★ココアクッキー
24	水	鶏肉のもろみ焼き・ごぼうサラダ・豆腐のお吸い物・キウイ	いりこ	★チョコバナナクレープ
25	木	夏野菜のかき揚げ・のり納豆・なめこ汁・バナナ	棒チーズ	★ほうれん草団子
26	金	鯖の胡麻みそ焼き・ニラチャンプル・もずくと卵のお吸い物・オレンジ	豆乳ウエハース	フライドポテト
27	土	ジャージャー麺・みかん缶	魚せんべい	ベジたべる
29	月	ミートボール・カリカリ納豆・おぐらの味噌汁・梨	いりこ	アイスクリーム
30	火	だし巻き卵・ナポリタンスパゲティ・野菜スープ・バナナ	ウイナーソーセージ	★キャロットゼリー
31	水	ピーマンと鶏肉の味噌炒め・花かつお和え・清し汁・黄桃缶	鉄ウエハース	★小倉蒸しパン

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼ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。