



8月 給食だより

いおうこどもえん



食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

8月の目標 夏バテしないように気をつけよう

ふりかけ作りに挑戦しました！

7月にふりかけ作りをしました。ちりめんじゃこ、こんぶ、かつお節、のり、ごまの中から好きな具を選び袋やカップに入れシャカシャカ混ぜました。かつお節をたくさん入れる子やのりをたくさん入れる子など自分だけのオリジナルふりかけを楽しんでいましたよ。出来上がったふりかけはご飯にかけて食べました！



シャカシャカ♪



かつおぶしたくさん
いれたいなあ



なにを
いれようかな



ふりふり♪



夏バテに気をつけよう！



避けたい7つの「こ食」

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。

- ①粉食...パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる。
- ②孤食...一人で食べる
- ③濃食...濃い味付けのものばかり食べる。
- ④固食...同じものばかり食べる。
- ⑤個食...複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う。
- ⑥子食...子どもだけで食べる。
- ⑦小食...ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること。

今月はおも組・すみれ組・たんぽぽ組さんとトマトやキュウリなど野菜に触れる体験をします。日程は決まり次第お知らせいたします。28日(金)にばら組・ひまわり組さんととうもろこしの皮むきに挑戦します。爪を清潔に切っておいて下さい。

を
ら
さ
せ



8月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	土	ツナとトマトの冷製スープパスタ ・ロールパン・みかん缶	カルシウム ウエハース	アンパンマンソフトせん べい
3	月	みそ焼肉・チーズ納豆・お麴のお吸い物・梨	まんまるソフト せんべい	★シリアルおこし
4	火	焼き鮭・人参グラッセ・中華スープ・パイン缶	みかん缶	★イチゴ蒸しパン
5	水	豚とキャベツの卵炒め・トマトサラダ・ナスの味噌汁・オレンジ	ミレービスケット	★ カルピスゼリー
6	木	鶏レバーの生姜煮・コーンといんげんのソテー・豆腐のお吸い物・キウイ	バナナ	★ツナサンド
7	金	とぼろ丼・ハムサラダ・春雨スープ・梨	いりこ	ゼリー・せんべい
8	土	ちゃんぽん・みかんヨーグルト	棒チーズ	ココナッツサブレ
10	月	鶏と南瓜のシチュー・キャベツのゆかり和え・トマト・バナナ	カルシウムウエ ハース	★メロンパンクッキー
11	火	      山の日       		
12	水	はんぺんコロッケ・梅納豆・じゃが芋の味噌汁・パイン缶	まんまるソフト せんべい	★おふラスク
13	木	だし巻玉子・スパゲティサラダ・コンソメスープ・オレンジ	ミレービスケット	たべっこ動物
14	金	チキンソテー・ほうれん草とベーコンの炒めもの・すまし汁・黄桃缶	いりこ	パナッパ
15	土	冷やし中華・バナナ	ソーセージ	サッポロベジタブル
17	月	カレーのマヨ焼き・切干大根の炒め煮・コーンと卵の中華スープ・キウイ	鉄ウエハース	★フライドポテト
18	火	麻婆茄子・チョレギサラダ・トマト・みかん缶	カルシウムせん べい	コーンフレーク
19	水	プルコギチャプチェ・キャベツの胡麻和え・オクラの味噌汁・梨	棒チーズ	★青りんごゼリー
20	木	鮭のバター焼き・ひじき納豆・野菜スープ・パイン缶	豆乳クッキー	スイカ
21	金	ふくさ卵・ごぼうサラダ・そうめんのお吸い物・オレンジ	まんまるソフト せんべい	★きな粉バナナ
22	土	肉うどん・わかめご飯・黄桃缶	ヨーグルト	おにぎりせんべい
24	月	鯖の竜田揚げ・グリーンサラダ・かぼちゃのスープ・キウイ	カルシウム ウエハース	★小倉蒸しパン
25	火	八宝菜・ブロッコリーのドレッシング和え・トマト・バナナ	ごぼうせんべい	★ココアクッキー
26	水	カレーのムニエル・花かつお和え・白菜のスープ・みかん缶	ソーセージ	パピコ
27	木	竹輪の磯マヨ焼き・野菜炒め・厚揚げの味噌汁・梨	ミレービスケット	★ウインナーロール
28	金	福袋煮・きゅうりの中華和え・きのこのお吸い物・黄桃缶	バナナ	★コーンのハットグ
29	土	豆乳担々麺・チャーハン・パイン缶	いりこ	ベジたべる
31	月	鶏とピーマンの味噌炒め・もやしのナムル・コーンスープ・オレンジ	まんまるソフト せんべい	★ 桃のヨーグルト ムース

3時のおやつ飲み物は、スキムミルクです。
誕生会です。誕生会の日のご飯を園で提供しますのでご飯の準備は必要ありません。
新メニューです。
 ★は手作りおやつです。