

8月分給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	ヨーグルト	うどん	きつねうどん キャベツの梅和え メロン	茹でとうもろこし 牛乳
2	金	ジュース	ごはん	ドライカレー 卵スープ オレンジ	クロワッサン 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
4	日				
5	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
6	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ パナナ 牛乳	肉味噌うどん お茶
7	水	せんべい	中華めん	焼きそば 中華スープ すいか	フライドポテト 牛乳
8	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン	ジャムサンドパン 牛乳
9	金	ジュース	ごはん	筑前煮 さつま汁 オレンジ	五目ごはん お茶
10	土				
11	日			山の日	
12	月			振替休日	
13	火	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 パナナ	クラッカー 牛乳
14	水	ジュース	ごはん	おくずかけ おから炒り すいか	おかかおにぎり お茶
15	木	ヨーグルト	ごはん	さばのごま焼き もやしの味噌汁 メロン	せんべい パナナ 牛乳
16	金	ジュース	ごはん	かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ	カステラ 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら のり汁 パナナ	せんべい ジュース
18	日				
19	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
20	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ パナナ 牛乳	焼きうどん お茶
21	水	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか	ゼリー バウムクーヘン
22	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン	ピザトースト 牛乳
23	金	ジュース	ごはん	筑前煮 さつま汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
25	日				
26	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ	ずんだだんご 牛乳
27	火	ゼリー	パン	あじフライ コーンスープ パナナ 牛乳	ごはんピザ お茶
28	水	せんべい	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 すいか	きなこトースト 牛乳
29	木	ヨーグルト	うどん	さばのごま焼き もやしの中華和え メロン	サワーライス お茶
30	金	ジュース	ごはん	かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ	バナナケーキ 牛乳
31	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら のり汁 パナナ	せんべい ジュース

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	534	21.9	16.3	1.5
3才以上児	638	25.8	20.0	1.6

食育活動

21日	アイスパフェ作り	カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
22日	ギョウザピザ作り	アンドロメダ座組

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆類・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。