

8月分給食予定献立表

7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	金	ジュース	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 すいか	人参蒸しパン 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	おから炒り 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
3	日				
4	月	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 かきたま汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
5	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	梅おかかごはん お茶
6	水	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 和風ポトフ オレンジ	茹でとうもろこし 牛乳
7	木	ヨーグルト	ごはん	鶏肉の味噌焼き 青菜のすまし汁 メロン	バウムクーヘン 牛乳
8	金	ジュース	うどん	焼きうどん ウインナー スープ すいか	フライドポテト 牛乳
9	土			土曜保育なし	
10	日				
11	月			山の日	
12	火	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 バナナ	クラッカー 牛乳
13	水	ゼリー	ごはん	おくずかけ ひじき煮 オレンジ	チーズパイ 牛乳
14	木	ヨーグルト	ごはん	さばの梅焼き さつま汁 グレープフルーツ	そばろ井 お茶
15	金	ジュース	ごはん	かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	ビスケット 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	厚揚げのそばろ煮 のり汁 バナナ	せんべい ジュース
17	日				
18	月	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 かきたま汁 グレープフルーツ	ピザポテト 牛乳
19	火	ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	焼きそば お茶
20	水	せんべい	ごはん	鶏肉の味噌焼き 青菜のすまし汁 オレンジ	みかんゼリー せんべい
21	木	ヨーグルト	うどん	ドライカレーうどん チーズサラダ メロン	ずんだだんご 牛乳
22	金	ジュース	ごはん	えびのケチャップ煮 和風ポトフ すいか	さつまいものフリッター 牛乳
23	土	クラッカー 牛乳	ごはん	おから炒り 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
24	日				
25	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 春雨のすまし汁 グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳
26	火	ゼリー	ごはん	さばの梅焼き さつま汁 バナナ	ごまトースト 牛乳
27	水	せんべい	パン	ハムカツ コーンスープ オレンジ 牛乳	鮭ごはん お茶
28	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナ和え メロン	カステラ 牛乳
29	金	ジュース	ごはん	かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ すいか	ドリア お茶
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	厚揚げのそばろ煮 のり汁 バナナ	せんべい ジュース
31	日				

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	503	19.5	14.9	1.5
3才以上児	556	21.3	17.5	1.6

食育活動

5日	おにぎり作り	ベガサス・オリオン座組
7日	アイスパフェ作り	カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
20日	ゼリー作り	アンドロメダ座組

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。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効