

8月の給食だよ

令和6年8月1日
三種たつのご保育園

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにすごしましょう。



8月 予定献立表

月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	
			*** お願い *** 食中毒にはまだまだ注意が必要な時期です。お子さんの口や手に直接触れるおしぼり・はし(はし先、ケース)・歯ブラシは、清潔なものをお願いします。汚れている場合や古くなっている場合は、交換をお願いします。 	*夏野菜 カレーライス *野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬 お菓子 お茶	*ごはん *わかめのみそ汁 *鶏甘酢あん *切り昆布煮 *きゅうりと竹輪のごま和え フルーチェ	*ジャージャー 麺風うどん *スープ *果物 お菓子 お茶
5	6	7	8	9お誕生会	10	
*ごはん *かぼちゃのみそ汁 *チキンピカタ *添え野菜 *切干大根煮 アイスcream	*ごはん *すまし汁 *鯖のみそ煮 *梅ひじきサラダ *オクラの天ぷら お菓子 ゼリー	*ビビンバ *わかめスープ *大根サラダ *果物 お好み焼き お茶	*ごはん *豆腐のみそ汁 *肉じゃが *中華きゅうり *シュウマイ ヨーグルト	*トマトとツナの冷製パスタ *たまごスープ *ミックスフライ *添え野菜 *ゼリー ワッフル 牛乳	*甘辛ダレのタコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶	
12	13	14	15	16	17	
	*サンドイッチ *野菜ジュース *ヨーグルト	*そうめん *お茶 *果物	*おにぎり *豚汁 *ゼリー	*サラダうどん *お茶 *果物	*チャーハン *スープ *ゼリー	
振替休日	アイスcream	お菓子 お茶	お菓子 お茶	アイスcream	お菓子 お茶	
19	20	21	22	23	24	
*ごはん *大根のみそ汁 *照り焼きチキン *添え野菜 *ひじきとれんこんのきんぴら お菓子 牛乳	*冷やし中華 *エビ寄せフライ *温野菜 *お茶 *果物 焼きおにぎり お茶	*豚丼 *なめこのみそ汁 *ナムル *果物 揚げパン お茶	*ごはん *すまし汁 *鮭の南蛮漬 *温野菜 *マカロニサラダ アイスcream	*ごはん *なすのみそ汁 *筑前煮 *オクラのツナ和え *ハッシュドポテト ゆでとうもろこし	*冷しゃぶうどん *お茶 *果物 お菓子 お茶	
26	27	28	29	30	31	
*ハヤシライス *ごぼうサラダ *果物 *お茶 *福神漬 お菓子 牛乳	*ごはん *けんちん汁 *焼き魚 *のり酢和え *パンプキンサラダ バウンドケーキ お茶	*わかめごはん *小松菜のみそ汁 *ヒレカツ *添え野菜 *切干大根のナポリタン風 お菓子 カルピス	*ごはん *野菜スープ *スパニッシュオムレツ *星わかめソテー *果物 アイスcream	*ゆかりごはん *キャベツのみそ汁 *ピーマンの肉詰め *添え野菜 *さつまいもサラダ エッグタルト お茶	*夏野菜のミートソース スパゲッティ *お茶 *果物 お菓子 お茶	

※予定献立につき内容が変更になることもあります。

暑い時期は ビタミンB1で夏バテ防止

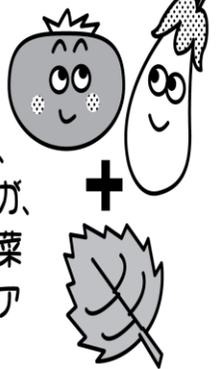
暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるウナギにはビタミンB1がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

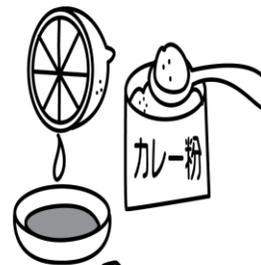
＜夏野菜プラス香味野菜＞

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。



＜酸味を利用＞

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。



＜カレー粉やガーリックを上手に＞

野菜炒めにカレー粉を加えて味をここのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



みんなで食べると
おいしいね

家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。