

◎今月の給食目標：主食と副食を交互に
食べるようになろう

8月の給食献立表

★ 23日のお誕生日会は、
洋風ちらし寿司、すまし汁、
プチトマトです
おやつはキラキラゼリーです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日*	10日・24日
給食	肉豆腐 酢の物	アジの南蛮漬け みそ汁	夏野菜丼 大根サラダ	鶏肉の鉄火煮 すまし汁	冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	肉味噌うどん スープ
給食	牛肉 豆腐 人参 青ネギ 麩 油、砂糖、醤油 みりん、酒 千切大根 きゅうり しらす干し 酢、砂糖 醤油	鮭(あじ) 小麦粉 玉ねぎ 人参 人参 青ネギ ポン酢 砂糖、醤油 酢、油 じゃがいも 玉ねぎ わかめ 煮干し、味噌	茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚ミンチ 醤油、砂糖、味噌 ごま油 片栗粉 大根 ツナ きゅうり ポン酢、油	鶏肉 人参 ごぼう 青ネギ じゃがいも 油、砂糖 醤油(濃) 味噌 えのき 油揚げ ミズナ 出汁鰹、醤油	鶏ミンチ 冬瓜 人参 玉ネギ 干し椎茸 生姜 油、醤油 片栗粉 豆腐 わかめ 青ネギ 煮干し、味噌	乾麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生姜、にんにく ごま油、砂糖 赤味噌、醤油 片栗粉 たまご わかめ 青ネギ 中華スープ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 トウモロコシ	牛乳 プリン	牛乳 ピオーネ せんべい	牛乳 ちんすこう	牛乳 トマトのコンポート	

※8/15~8/16は休園させていただきます

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	26日	13日・27日	14日・28日	29日	30日	31日
給食	鶏肉のマーレード [®] 煮 大根サラダ スープ	白身魚フライ マカロニサラダ すまし汁	五目ひじき みそ汁	南瓜と豚肉の煮物 すまし汁	麻婆豆腐 春雨サラダ	えびピラフ 中華スープ
給食	鶏肉 にんにく マーレード 醤油(濃) 大根 きゅうり、人参 ツナ缶 マヨネーズ、酢 白菜 ベーコン コーン缶 コンソメ	白身魚フライ 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ 酢 白玉麩 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹 醤油	ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ネギ ごま、油 砂糖、醤油 麩 玉ねぎ 青ネギ 煮干し、味噌	かぼちゃ 豚肉 タマネギ 糸こんにゃく 砂糖 醤油 油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	豆腐 豚ミンチ タマネギ 人参、青ネギ 味噌、砂糖 醤油(濃) 鶏がらスープ 片栗粉、ごま油 春雨 きゅうり ハム 砂糖、醤油、酢	えび 玉ねぎ 人参 ピーマン バター 塩 油 わかめ えのき 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	※酷暑や災害の為食材 も高騰しています。 献立変更もあります。 ご了承ください。
3時	牛乳 ミルクもち	牛乳 シリアルヨーグルト	牛乳 野菜スティック	牛乳 スイカ	牛乳 カルピスゼリー	

きゅうしょくしつより

夏野菜を食べて 元気に夏を乗り切りましょう!

▶水分を多く含む夏野菜

「きゅうり」「トマト」「ナス」「冬瓜」などの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので、食べることで汗をかいて奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしてくれる作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富で、暑さで採りすぎた水分を排出し、体内の水分量を調節してくれます。

▶水分補給で熱中症の予防

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業のときだけでなく、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、こまめに水分補給することが大切です。また、扇風機やエアコンなどでの室内温度の管理も重要となります。食事の面では、夏野菜はもちろん、果物や汁物を積極的に取り入れるようにしましょう。

夏バテ予防の3原則

- ・きちんと食事
- ・適度な運動
- ・十分な睡眠

