

◎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

★19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	1日	2日	3日・17日	4日・18日	5日・19日*	20日
給食	夏野菜丼 サラダ	鶏のマーマレード煮 大根サラダ スープ	白身魚のフライ マカロニサラダ みそ汁	長芋としめじの 旨味炒め 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	茄子 タマネギ 人参 トマト ピーマン 豚ミンチ 醤油(濃)、砂糖 味噌、ごま油、片栗粉 大根 ツナ缶 きゅうり ぽん酢、油	鶏肉 にんにく マーマレード 醤油(濃) 大根 きゅうり、人参 ツナ缶 酢、マヨネーズ 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 じゃがいも タマネギ わかめ 出汁鰹 味噌	豚肉 長芋 しめじ 酒 砂糖 オイスターソース 醤油 油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹、醤油	豚ミンチ 冬瓜 人参 タマネギ 干し椎茸 油 醤油 片栗粉 じゃがいも タマネギ わかめ 出汁鰹、味噌	乾麺 豚ミンチ タマネギ 人参 生姜、にんにく ごま油、砂糖 赤味噌、醤油 片栗粉 わかめ もやし ニラ 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 フライドポテト	牛乳 ヨーグルト	牛乳 プリン	牛乳 ピオーネ せんべい	牛乳 とうもろこし	

※8/15～8/16は家庭保育協力日です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	25日	12日・26日	13日・27日
給食	麻婆豆腐 春雨サラダ	鯨の南蛮漬け みそ汁	肉豆腐 酢の物	鮭のチーズ焼き ごま和え みそ汁	鶏レバーの煮つけ かぼちゃサラダ すまし汁	チャーハン スープ
給食	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	鯨(あじ) 小麦粉 タマネギ 人参 青ネギ ぽん酢、砂糖、酢 油、醤油(濃) 小松菜 タマネギ 人参 出汁鰹 味噌	牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ 青ネギ 麩、みりん 油、醤油(濃) 砂糖、醤油、酒 切干大根 きゅうり しらす干し、酢 砂糖、醤油	鮭 ピサ用チーズ ほうれん草 人参 醤油 砂糖 すりごま 卵 タマネギ 青ネギ 出汁鰹 味噌	鶏レバー 生姜 砂糖、みりん 醤油(濃)、酒 かぼちゃ ハム、きゅうり レーズン マヨネーズ、酢 白玉麩 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹、醤油	ウインナー 玉ねぎ 人参 青ネギ 卵 中華スープ 醤油、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	
3時	牛乳 ちんすこう	牛乳 スイカ	牛乳 ミルクもち	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 野菜スティック	※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。

## きゅうしょくしつより

### 暑い夏の水分補給について

★暑い日は大量に汗をかきます。汗によって、水分と塩分が失われると、体温を調節する機能が低下して熱中症になりやすくなります。これを予防するための上手な水分補給で、夏を乗り切りましょう！

☆水分補給のポイント☆

- ① こまめに水分補給しましょう  
起床時、食事時、外遊びの合間、昼寝の後、外から帰った時、入浴の後等
- ② 欲しがる前に飲ませましょう。  
喉の渇きを感じる前に補給するのが重要です。  
水分チェック・・・おしっこに行く回数が少ないとか、おしっこの色が濃いとかは、水分不足です。
- ③ 少しずつ飲みましょう。水分補給は水かお茶でとりましょう。  
甘い清涼飲料水は急激に血糖値を上げるため空腹を感じにくくなり栄養補給がしっかり摂れない場合があります。

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

