

8月の給食献立表

★20日のお誕生日会は、
洋風ちらし寿司、すまし汁、
ミニトマトです
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	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日(20日)	7日・21日*	8日・21日
給食	冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	南瓜と豚肉の煮物 みそ汁	麻婆豆腐 春雨サラダ	鶏肉の鉄火煮 すまし汁	アジの南蛮漬け みそ汁	肉味噌うどん スープ
給食	鶏ミンチ 冬瓜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 油 醤油 片栗粉 えのき 油あげ 水菜 出汁鰹、醤油	かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 砂糖 醤油 油 麩 玉ねぎ 煮干し 味噌	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参、青ねぎ 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	鶏肉 人参 ごぼう 青ネギ じゃがいも 油、砂糖 醤油(濃) 味噌 白玉麩 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹、醤油	鰯(あじ) 小麦粉 玉ねぎ 人参 青ねぎ ポン酢 砂糖、醤油(濃) 酢、油 豆腐 わかめ 青ねぎ 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 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	スキムミルク
3時	牛乳 野菜スティック	牛乳 プリン	牛乳 とうもろこし	牛乳 水ようかん	牛乳 ピオーネ・せんべい	お菓子

○8月のお誕生日会は20日です。

※8/14~8/15は家庭保育推奨日としてご家庭での保育をお願いしています。よろしくお願ひします。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	28日	29日
給食	五目ひじき すまし汁	鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ スープ	夏野菜カレー フレンチサラダ	白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁	肉豆腐 酢の物	豚肉チャーハン スープ
給食	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 豆腐 青ねぎ かまぼこ 出汁鰹、醤油	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 マヨネーズ、酢 白菜 ベーコン コーン缶 コンソメ	豚ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ ナス、人参 ピーマン カレールウ(とろけるカレー) 油 キャベツ 人参 きゅうり ハム、砂糖 酢、油	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 玉ねぎ わかめ 煮干し 味噌	牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ、麩 油、砂糖、醤油(濃) 醤油、みりん、酒 切干大根 きゅうり しらす干し 酢、砂糖 醤油	豚肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ 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	スキムミルク
3時	牛乳 フライドポテト	牛乳 ちんすこう	牛乳 トマトのコンポート	牛乳 スイカ	牛乳 ヨーグルト	お菓子

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!

▶水分補給で熱中症予防

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。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。

また扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も必要です。食事には、汁物や水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れましょう。

▶夏野菜で体の中から涼しく!

「きゅうり」「トマト」「冬瓜」などの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので、汗で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たりする作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富です。

暑さで摂りすぎってしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。

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

