

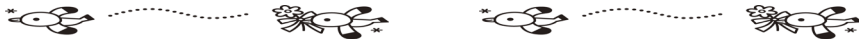


# 8月 給食だより



R3.7.30 西合志東保育園

毎日暑い日が続いていますね。夏本番を迎え、気温が高い日が続きますので、こまめに水分補給をしながら過ごしましょう。暑さとうまくつきあっていくためにも、規則正しい生活を送り、バランスのとれた食事を摂取するように心掛けていきましょう。



## 夏バテしないためのポイント

夏は体力が落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、色々な食材を取り入れた食事を食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。



## 夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜やなす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。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとりすぎてしまった水分をしっかりと排出して、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。

## 美味しい旬の夏野菜

なす・・・体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。焼きなす・田楽・炒め物・揚げ物など様々な料理で楽しむことができます。

とうもろこし・・・そのまま茹でたり焼いたり、サラダ・炒め物・スープなど楽しみ方が色々です。

レタス・・・生食が主ですが、スープに入れたりさっと炒めたりしても美味しく食べられます。


### ～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせて下さい。また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。  
※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。



# 令和3年8月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
2	月	手作りさつま揚げ 大豆入りサラダ もずくスープ	牛乳 手作りメロンパン
3	火	のっぺい汁 ビーフンサラダ 佃煮昆布	牛乳 マーブルケーキ
4	水	魚と根菜の煮物 きのこ汁	牛乳 アップルゼリー
5	木	親子もどき スイートサラダ ブロッコリー	牛乳 チーズまんじゅう
6	金	鶏つくね いりこの甘辛煮 わかめのみそ汁	牛乳 ワンタン団子
7	土	冷やし中華 果物	
9	月	振替休日	
10	火	ちくわの磯辺揚げ うの花炒め 豆腐のすまし汁	牛乳 玉ねぎクラッカー
11	水	鯖の西京焼き もやしとハムのナムル かき卵汁	牛乳 パインゼリー
12	木	ポテトサラダ ミートボール 五分漬け	牛乳 黒ごま入り パウンドケーキ
13	金	 ビーフシチュー 海藻サラダ 果物	牛乳 チーズ・枝豆
14	土	調理パン 果物	
16	月	八宝菜 ゆで卵 高野豆腐の煮物	牛乳 スイートポテト
17	火	ミートローフ ツナサラダ オニオンスープ	牛乳 フルーツあんみつ
18	水	チキンカツ シーザーサラダ ふのすまし汁	牛乳 小松菜蒸しパン
19	木	☆お誕生会☆ ちらし寿司 魚のフライ ブロッコリーのごまマヨ和え そうめん汁 果物	アイスクリーム・お菓子
20	金	大豆の五目煮 三色なます 団子汁	牛乳 きなこ豆
21	土	パリパリ皿うどん 果物	
23	月	 夏野菜カレー フレンチサラダ 果物	牛乳 マカロニずんだ
24	火	鯖の照り焼き かぼちゃの煮物 小松菜のみそ汁	牛乳 ごまみそワンタン
25	水	豚肉と卵炒め 野菜のごま和え 中華スープ	牛乳 みかんゼリー
26	木	ひじきとれんこんのお魚バーグ キャベツの甘酢和え ねぎのみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
27	金	栄養金平 おろし納豆 トマトサラダ	牛乳 高菜入りおやき
28	土	炒めビーフン 果物	
30	月	 豚汁 スパゲティサラダ 果物	ヤクルト つけパン
31	火	焼魚 じゃが芋の甘辛煮 きのことスープ	牛乳 果物 せんべい

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※19日のお誕生日会はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来て下さい。