



令和5年
8月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	火	(主) 鶏肉じゃが・青菜の卵和え・すいか・豆腐のみそ汁	◎ツナサンド ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
2	水	(主) マーボー茄子・華風サラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ごまビス ・いちごミルク	・クラッカー ・牛乳
3	木	(主) ミートスパゲティー・野菜サラダ・バナナ・キャベツのスープ	◎フルーツポンチ	・ウエハース ・牛乳
4	金	(主) サバのみそ煮・切り干し大根・オレンジ・とろろ昆布汁	・チーズあられ ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
5	土	(主) お弁当	・ベジたべる	・せんべい
7	月	(主) ポークビーンズ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・油揚げのみそ汁	◎小倉ケーキ ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
8	火	(主) 夏野菜のひき肉あんかけ・にんじんのカレー金平・バナナ・豆腐のすまし汁	・サッポロポテト ・ミルク	・せんべい ・ミルク
9	水	(主) 豆腐ナゲット・シーザーサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	◎ヨーグルト和え	・ポーロ ・牛乳
10	木	お弁当	・ポテトチップス ・オレンジジュース	・ビスコ ・牛乳
11	金	山の日		
12	土	お弁当	・サンドクラッカー	・ビスケット
14	月	お弁当	・バームクーヘン ・りんごジュース	・せんべい ・牛乳
15	火	お弁当	・ベジたべる ・ぶどうジュース	・白せんべい ・牛乳
16	水	お弁当	・スティックゼリー ・せんべい	・クラッカー ・牛乳
17	木	(主) 肉みそそばの野菜炒め・春巻き・オレンジ・えのきのすまし汁	・おととと ・ココアミルク	・ウエハース ・ミルク
18	金	(主) 卵入り冷や麦・ツナサラダ・バナナ	◎しらすと青菜のおにぎり	・ポーロ ・牛乳
19	土	お弁当	・ミニマドレーヌ	・せんべい
21	月	麦ご飯・マーボー豆腐・トマトとキャベツのサラダ・オレンジ・けんちん汁	◎フライビーンズ ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
22	火	チキンライス・マカロニサラダ・バナナ・コーンポテトスープ	◎フルーチェ	・ビスコ ・牛乳
23	水	コーンライスのコロッケカレー・すいか・チーズ入り野菜サラダ	◎パナッパアイスクリーム	・ウエハース ・牛乳
24	木	鶏そぼろご飯・和風サラダ・チキンナゲット・オレンジ・冬瓜汁	◎ひまわりゼリー	・ポーロ ・ミルク
25	金	ふりかけごはん・ツナじゃが・ごま和え・バナナ・具沢山みそ汁	・コーンフレーク ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
26	土	卵チャーハン・ウィンナーソーテー・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・中華風スープ	・さやえんどうスナック	・ビスケット
28	月	鮭とコーンのバターライス・ジャーマンポテト・オレンジ・野菜スープ	◎飲むヨーグルト ・せんべい	・ビスコ ・牛乳
29	火	パン・ジャージャー麺・シューマイ・バナナ・オニオンスープ	・ビスケット ・いちごミルク	・ポーロ ・牛乳
30	水	パン・冷やし中華・ギョーザのあんからめ・オレンジ	◎お麩ラスク ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
31	木	切り干し大根ご飯・じゃが芋のそぼろ煮・お浸し・バナナ・茄子のみそ汁	◎クリームサンド ・牛乳	・ウエハース ・ミルク

夏を元気に過ごしましょう

いよいよ夏本番！気持ちよく晴れ渡った青空に賑やかなセミの声、真夏の日差しがキラキラと照り付ける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

★0歳児：8/8のにんじんのカレー金平は、にんじんの金平に変更します。8/21のフライビーンズは、せんべいに変更します。8/23のカレーは、豚肉と野菜の煮物に変更します。
★0.1歳児：8/17の春巻きと8/30のギョーザは、シューマイに変更します。

天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になる場所です。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。

食事と生活習慣で夏バテ予防！

夏バテの主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは、大きく分けて4つです！

- ①**栄養バランスの良い食事** たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってください！
- ②**不足しがちな水分をしっかり補給** 「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。のどが渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。
- ③**睡眠の質** 気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコンや扇風機を活用しましょう。
- ④**適度な運動** 人は発汗で体温調節をしている為、汗をかき能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。