



令和2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~)	延長おやつ (4:30~)
1 土	お弁当	・Pゼリー ・せんべい	・ビスケット	
3 月 (主)	鮭とポテトのカレーマリネ・バナナ・イタリアンスープ	・せんべい ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・スナックパン
4 火 (主)	枝豆のかき揚げ・干キャベツ・オレンジ・青菜のみそ汁	◎とうもろこし	・ポーロ ・ミルク	・クリームパン
5 水 (主)	魚のサワーソース焼き・和風サラダ・バナナ・かき玉スープ	◎みたらし団子	・ビスコ ・ミルク	・せんべい
6 木 (主)	マーボー春雨・シューマイ・オレンジ・野菜スープ	◎ヨーグルト和え	・白せんべい ・牛乳	・あんぱん
7 金 (主)	肉じゃが・じゃこピーマン・すいか・茄子のみそ汁	・せんべい ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳	・プチシュー
8 土	お弁当	・ミニドーナツ	・せんべい	
10 月	山の日			
11 火	お弁当	・ゼリー	・クラッカー	・かりんとう
12 水	お弁当	・ヨーグルト	・ビスコ	・せんべい
13 木	お弁当	・ミニドーナツ ・りんごジュース	・白せんべい	・ごまビス
14 金	お弁当	・プリン	・せんべい	・クッキー
15 土	お弁当	・サンドクラッカー	・ビスケット	
17 月 (主)	卵入り冷や麦・オレンジ・ツナサラダ	・えびせん ・牛乳	・クラッカー ・牛乳	・ドーナツ
18 火 (主)	夏野菜のひき肉あんかけ・すいか・冬瓜汁	◎フルーツポンチ	・せんべい ・ミルク	・せんべい
19 水 (主)	豆腐のキッシュ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・ジュリアンスープ	◎ココアフロート ・ビスケット	・白せんべい ・ミルク	・クロワッサン
20 木 (主)	ゆで豚と野菜のサラダ・春巻き・バナナ・豆腐のみそ汁	◎白玉ミルクあんみつ	・ポーロ ・牛乳	・チョコチップパン
21 金 (主)	ミンチコロッケ・干キャベツ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・コーンフレーク ・牛乳	・ビスコ ・ミルク	・ミニドーナツ
22 土	パン・スパゲティーナポリタン・キャベツのサラダ・オレンジ・オニオンスープ	・しるこサンド棒	・せんべい	
24 月	ウインナーカレー・ヨーグルトサラダ・すいか	◎アイスクリーム	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
25 火	パン・ピザバーグ・マカロニサラダ・オレンジ・青菜のミルクスープ	◎コロコロゼリー	・ウエハース ・牛乳	・チョコパン
26 水	パン・野菜納豆のせ冷や麦・ツナポテサラダ・オレンジ	◎キャラメルポップコーン ・牛乳	・せんべい ・ミルク	・黒ポー
27 木	ご飯・豚肉入りひじきの炒め煮・青菜の卵和え・バナナ・キャベツのみそ汁	◎コーンマヨトースト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・しるこサンド棒
28 金	パン・冷やし中華・フライドポテト・すいか	◎いちごミルクフロート ・クラッカー	・ポーロ ・ミルク	・サンドクラッカー
29 土	卵チャーハン・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・わかめスープ	・スナックパン	・ビスケット	
31 月	鮭とコーンのバターライス・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・ポパイスープ	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい



夏を元気にすごしましょう

## 脂肪、塩の取りすぎに注意

スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

## よく噛んでたべましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防ぎます。歯や歯茎も丈夫になります。

## 果物や野菜をたべましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

## 時間を決めて1日3食

### ★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、くだもの、魚介類も自然のものである以上、旬があります。

旬とは、その食べ物が一番おいしい時期です。便利になったけれど、旬の味も知ってほしいですね。



夏の野

なす・きゅうり・トマト・ピーマン・

な

### なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事をなるべく控え、多くの食品を取るようにしましょう。

つ

### 冷たいものは、ほどほどに・・・

冷たいものを取りすぎると、お腹を壊したり、糖分の取り過ぎになるものもあります。

い

い



**飲むなら、麦茶か、牛乳を**

水分補給は、水やお茶、牛乳が良いでしょう。



朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。

かぼちゃ・おくら・枝豆・冬瓜・すいか  
などがあります。



