



8月給食だより



いよいよ夏本番です。高温多湿の夏は、汗と一緒にビタミンやミネラルなどの栄養成分が体から失われ、疲れやすくなります。子どもは、大人と比べて体の水分が出ていきやすく、脱水症状を起こしやすくなる為、こまめに水分補給を行うことが大切です。

疲労回復効果のある夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう！

水分補給を十分に!!

水分補給は水・麦茶・ほうじ茶などの甘くないものにしましょう。「のどが乾いた」と感じる時には、すでに身体は水分不足の状態。汗をかけず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に意識的に水分補給を行いましょう。また、一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることも。こまめに少量ずつとるようにしましょう。

8月7日 誕生会メニュー

- ・トマトキーマカレー
- ・スパゲッティサラダ
- ・スマイルポテト
- ・ゆで卵
- ・ウインナー
- ・季節の野菜
- ・オレンジ
- ・コーンスープ
- ・ももゼリー



7月誕生会メニュー



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	25	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしうめん	牛乳 ビスケット
火	26	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 チーズ オレンジ	ヨーグルト
水	13	ごはん ビーフカレー	お茶	牛乳
	27	ツナコーンサラダ オレンジ	フルーツポンチ	せんべい
木	14	ごはん 魚と野菜の甘酢あん	牛乳	牛乳
	28	ごまじやこ和え 千切り大根のみそ汁	バナナ クッキー	ビスコ
金	1	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ	牛乳	牛乳
	15	きゅうりのレモン風味和え	プリン	丸ボーロ
	29	もずくスープ	せんべい	
土	2	サラダうどん	牛乳	牛乳
	16	トマト	ミニパン	コーンフレーク
	30	オニオンスープ		
月	4	ごはん 八宝菜	牛乳	ヨーグルト
	18	きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	4日すいか 18日オレンジ おかき	
火	5	ごはん 魚のムニエル(レモンソース)	牛乳	牛乳
	19	ポテトサラダ おくらのすまし汁	メロントースト	卵ボーロ
水	6	パン タンドリーチキン	牛乳	牛乳
	20	きやべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	カルピスゼリー	ビスケット
木	21	ごはん 魚の塩焼き マセドアンサラダ レタス きのこスープ	お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい
	22	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 8日しめじのみそ汁 22日かぼちゃのみそ汁	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 コーンフレーク
金	9	ごはん 柳川風煮	牛乳	牛乳
	23	二色野菜の香味漬け オレンジ	バナナ せんべい	ビスケット

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。