



# 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。

## 旬の野菜を食べよう

旬の食べものは、1年を通して1番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。8月の献立にもトマト、きゅうり、かぼちゃ、なすなど夏野菜をたくさん使っています！

## お弁当の日 12日

## 7月誕生会メニュー



## 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

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 冷やしそうめん	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 27	ごはん ビーフカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 フルーツポンチ	牛乳 せんべい
木	14 28	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千切り大根のみそ汁	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 ビスコ
金	1 15 29	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	牛乳 プリン せんべい	牛乳 丸ボーロ
土	2 16 30	サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
月	4 18	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 4日すいか 18日オレンジ おかき	ヨーグルト
火	5 19	ごはん 魚のムニエル(レモンソース) ポテトサラダ おぐらのすまし汁	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
水	6 20	パン タンドリーチキン きゃべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 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
金	8 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
土	9 23	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け オレンジ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 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。