

# 8



# 給食だより



真夏の日差しがキラキラと照りつ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。

外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。

## 誕生会メニュー

8月4日(火)

わかめごはん コーンスープ  
チキン南蛮  
マカロニソテー  
添え野菜  
ぶどう



## 夏バテ予防の食事

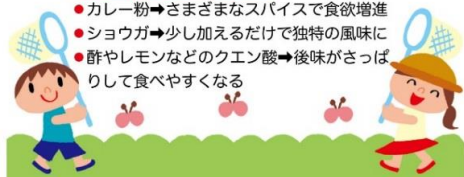
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## 7月 誕生会



宮崎の郷土料理 冷汁をいりこたつぷりで作りました。  
みんなおかわりして、おなかいっぱい食べてくれました。

	献立名	3時のおやつ	未満児追加
3・17・31 (月)	じゃが芋のうま煮 ツナコーンサラダ なすのみそ汁	牛乳 オレンジ チーズ	ごはん 牛乳 クッキー
18 (火)	魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え かにまき風汁	牛乳 ゆで枝豆 おかき	ごはん ヨーグルト
5・19 (水)	ポークジンジャー 野菜サラダ ミネストローネ	お茶 冷やしそうめん	パン 牛乳 せんべい
6・20 (木)	魚の変わり衣まぶし 添)トマト おかか和え 豆腐スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ごはん 牛乳 バナナ
7・21 (金)	夏野菜のカレー ごまじゃこサラダ	牛乳 フルーツポンチ	ごはん 牛乳 ビスコ
8・22 (土)	ぶとん煮 みそ汁	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子
24 (月)	かぼちゃとミンチのみそ煮 リャンパンサンスー 麩のすまし汁	牛乳 手作りプリン	ごはん 牛乳 コーンフレーク
11・25 (火)	トンカツ 添え(キャベツ、トマト、きゅうり) わかめスープ	すいか せんべい	ごはん ヨーグルト
12・26 (水)	焼き魚 添え(レタス) とうふチャンプルー おくらのみそ汁	⑫アイスクリーム お茶 ⑳ポップコーン	ごはん 牛乳 あられ
13・27 (木)	八宝菜 きゅうりのレモン風味あえ かぼちゃのみそ汁	お茶 煮豆	ごはん 牛乳 りんご
28 (金)	魚のチーズ焼き さっぱり酢の物 五目汁	牛乳 きなこトースト	ごはん 牛乳 卵ボーロ
29 (土)	冷やし中華風 キャベツのスープ	牛乳 バナナ	ごはん 牛乳
14 (火)	カレーライス	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子



※ 15日はお弁当の日です

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています