

8月の献立

泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ジュース	ごはん 豚汁 切り干し大根煮 オレンジ	とうもろこし お茶
2	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉香味焼き なすとピーマン炒め メロン	カステラ 牛乳
3	金	せんべい	ごはん さばのみそ焼き キャベツの炒り煮 すいか	ジャムサンドパン 牛乳
4	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
5	日			
6	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
7	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き コーンサラダ バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
8	水	ジュース	ごはん 味噌汁 いわしのごま焼 浅漬け オレンジ	せんべい ゼリー
9	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ メロン	きな粉トースト 牛乳
10	金	せんべい	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 野菜ソテー すいか	じゃがバター 牛乳
11	土		山の日	
12	日			
13	月	せんべい	ごはん おくずかけ ひじき煮 オレンジ	フライドポテト お茶
14	火	ゼリー	ごはん 大豆のドライカレー ツナサラダ バナナ	きなこ団子 お茶
15	水	ジュース	ごはん たらちのチーズ焼き ブロッコリーソテー オレンジ	ツナおにぎり お茶
16	木	ヨーグルト	ごはん 豚汁 切り干し大根煮 メロン	ごまパイ 牛乳
17	金	せんべい	ごはん さばのみそ焼き キャベツの炒り煮 すいか	メロンパン 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
19	日			
20	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳
21	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き コーンサラダ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
22	水	ジュース	ごはん 味噌汁 いわしのごま焼 浅漬け オレンジ	塩焼きそば お茶
23	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ メロン	あんバターサンド 牛乳
24	金	せんべい	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 野菜ソテー すいか	スイートポテト 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 なめこの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
26	日			
27	月	せんべい	ごはん おくずかけ ひじき煮 オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳
28	火	ゼリー	食パン スパニッシュオムレツ ツナサラダ バナナ 牛乳	のりじゃこおにぎり お茶
29	水	ジュース	ごはん ビーンズバーグ ポテトサラダ オレンジ	ハウムクーヘン 牛乳
30	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉香味焼き なすとピーマン炒め メロン	ピザトースト 牛乳
31	金	せんべい	ごはん きのこと卵のスープ ホイコーロー すいか	焼き芋 お茶

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



食育活動

- 8月23日(木) はと組 トマトソース作り
- 8月24日(金) きじ組 とうもろこしソテー作り
- 8月28日(火) つる組 おくらスープ作り

野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。



野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べ過ぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。