

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	木	ヨーグルト	うどん 鶏のねぎみそ焼 昆布の煮物 ぶどう	うめおにぎり お茶
2	金	せんべい	ごはん 味噌汁 かじきフライ なすの浅漬け すいか	カステラ 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん すまし汁 鶏と大根の煮物 バナナ	せんべい ジュース
4	日			
5	月	せんべい	ごはん 卵スープ 八宝菜 オレンジ	ほうれん草ケーキ 牛乳
6	火	ゼリー	レーズンパン スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ バナナ 牛乳	鮭のりおにぎり お茶
7	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばのカレー焼 五目煮 オレンジ	スイートポテト 牛乳
8	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ツナサラダ ぶどう	ゼリー とんがりコーン
9	金	せんべい	ごはん おくすかけ 豚肉しょうが炒め すいか	とうもろこし お茶
10	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日		山の日	
12	月		振替休日	
13	火	ゼリー	ごはん なめこの味噌汁 炒り豆腐 バナナ	フライドポテト お茶
14	水	ジュース	ごはん 味噌汁 肉じゃが オレンジ	ガリガリ君 せんべい
15	木	ヨーグルト	ごはん ボークカレー コーンサラダ ぶどう	きなこパイ 牛乳
16	金	せんべい	ごはん 春雨スープ ホイコーロー すいか	ごま団子 お茶
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん すまし汁 鶏と大根の煮物 バナナ	せんべい ジュース
18	日			
19	月	せんべい	ごはん 卵スープ 八宝菜 オレンジ	人参ケーキ 牛乳
20	火	ゼリー	レーズンパン スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ バナナ 牛乳	ツナのりおにぎり お茶
21	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばのカレー焼 五目煮 オレンジ	お好み焼き お茶
22	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ツナサラダ ぶどう	メロンパン 牛乳
23	金	せんべい	ごはん おくすかけ 豚肉しょうが炒め すいか	五平もち お茶
24	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
25	日			
26	月	せんべい	ごはん なめこの味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	塩焼きそば お茶
27	火	ゼリー	食パン チキンフライ トマトときゅうりのサラダ バナナ 牛乳	マドレーヌ お茶
28	水	ジュース	ごはん トマトカレー コーンサラダ オレンジ	こんぶおにぎり お茶
29	木	ヨーグルト	うどん 鶏のねぎみそ焼 昆布の煮物 ぶどう	かぼちゃあんパン 牛乳
30	金	せんべい	ごはん 味噌汁 かじきフライ なすの浅漬け すいか	じゃがりター 牛乳
31	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 春雨スープ バナナ	せんべい ジュース

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	630	22.4	17.5	2
3歳未満児	546	19	14.5	1.6

～食育活動～

- 8月 6日(火) つる組 トマトケチャップ作り
- 8月22日(木) はと組 トマトソース作り
- 8月23日(金) きじ組 枝豆の殻むき
- 8月27日(火) 以上児 収穫祭

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)

食生活の改善を促す味づけ

- 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→酸味がさっぱりして食べやすくなる

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかきやすくなることを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。