

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	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
2	日			
3	月	せんべい	ごはん 卵スープ 八宝菜 ぶどう	ほうれん草ケーキ 牛乳
4	火	ジュース	ごはん 味噌汁 さばのカレー焼 五目煮 バナナ	スイートポテト 牛乳
5	水	バナナ	レーズンパン スパニッシュオムレツ ピーンズサラダ オレンジ 牛乳	鮭のりおにぎり お茶
6	木	ヨーグルト	うどん 鶏のねぎみそ焼 昆布の煮物 オレンジ	うめおにぎり お茶
7	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
8	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
9	日			
10	月		山の日	
11	火	バナナ	ごはん 味噌汁 肉じゃが オレンジ	せんべい ジュース
12	水	せんべい	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
13	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ツナサラダ オレンジ	わかめおにぎり お茶
14	金	せんべい	ごはん おくずかけ 豚肉しょうが炒め バナナ	米粉ケーキ 牛乳
15	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
16	日			
17	月	せんべい	ごはん 卵スープ 八宝菜 ぶどう	人参ケーキ 牛乳
18	火	バナナ	レーズンパン スパニッシュオムレツ ピーンズサラダ オレンジ 牛乳	ツナのりおにぎり お茶
19	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばのカレー焼 五目煮 バナナ	お好み焼き お茶
20	木	ヨーグルト	ごはん ボークカレー コーンサラダ オレンジ	きなこパイ 牛乳
21	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
22	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
23	日			
24	月	せんべい	ごはん なめこの味噌汁 炒り豆腐 ぶどう	塩焼きそば お茶
25	火	バナナ	ロールパン チキンフライ トマトときゅうりのサラダ オレンジ 牛乳	こんぶおにぎり お茶
26	水	ジュース	ごはん おくずかけ 豚肉しょうが炒め バナナ	マドレーヌ 牛乳
27	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ツナサラダ オレンジ	メロンパン 牛乳
28	金	せんべい	ごはん トマトカレー コーンサラダ すいか	五平もち お茶
29	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
30	日			
31	月	せんべい	うどん 鶏のねぎみそ焼 昆布の煮物 オレンジ	かぼちゃあんパン 牛乳

	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	637	22.8	17.4	2.1
3歳未満児	566	19.8	15.3	1.8

夏バテ予防の食事

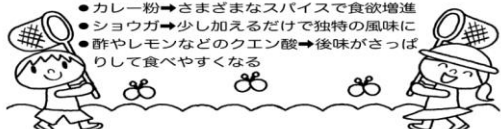
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

●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



～食育活動～

- 8月5日(水) きし組 オクラサラダ作り
- 8月7日(金) はと組 なすとしそのみそ炒め作り
- 8月25日(火) つる組 餃子の皮のピザ作り

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、汗をかく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。

