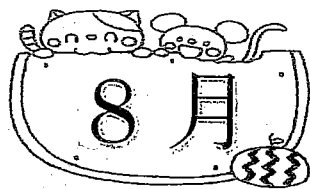


8月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	土		スキム三色丼、がんもどきの甘煮、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・パン	ご飯
2	日					
3	月		鶏のトマト煮、海藻サラダ、きのこ汁、果実	ベイクドさつま芋 ケーキ、牛乳	牛乳・コーンフ レーク	ご飯
4	火		魚の照り焼き、三色野菜和え、冷汁、果実	牛乳、手作りメロン パン	牛乳・ちりめん	ご飯
5	水		ゴーヤーチャンプル、酢の物、煮豆、わか めスープ	ポテト餅、牛乳	牛乳・クラッ カー	ご飯
6	木	お点前	五目豆、ごま酢和え、清し汁、トマト	チーズ饅頭、ミルク	飲むヨーグルト パン	ご飯
7	金		魚のかば焼き、春雨の酢の物、みそ汁、 果実	ピザ風トースト、ミル ク	豆乳・チーズ	ご飯
8	土		スパゲティーミートソース、サラダ、果実	ジャムサンド、牛乳	豆乳・コーンフ レーク	スパゲティー
9	日					
10	月					
11	火		ツナカレー、スパゲティーサラダ、果実	チーズハムサンド、 牛乳	牛乳・果実	ご飯
12	水	英語	鶏の香味焼き、さっぱりサラダ、しらすの スープ	チョコパン・牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
13	木					
14	金					
15	土					
16	日					
17	月	お化け屋敷	ツナと切干大根の炒め物、スパゲティー サラダ、清し汁、果実	ホットクラッカー、牛 乳	牛乳・ちりめん	ご飯
18	火		飛竜頭、ドレッシングサラダ、かき玉汁、 果実	おにぎり、かえりの 炒め煮、お茶	豆乳・コーンフ レーク	ご飯
19	水	太陽スポーツ わくわくランチ	カレーピラフ、チキンナゲット、春雨の酢の 物、コーンスープ、果実	アイスクリームパ フェ	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
20	木	お点前	いり豆腐、ゆかり和え、みそ汁、果実	じゃこトースト、牛乳	クラッカー、 チーズ	ご飯
21	金		魚の変わり揚げ、菜種和え、キャベツとト マトのカレースープ、果実	チョコチップ蒸しパ ン、ミルク	ヨーグルト	ご飯
22	土		冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・スティック パン	中華麺
23	日					
24	月		ハヤシライス、青菜とコーンのサラダ、果 実	たこ焼き風、ミルク	牛乳・ビスコ	ご飯
25	火		鶏肉とうずらのすっぱ煮、マカロニサラダ 、みそ汁、果実	梅が枝餅、牛乳	牛乳・ふかし南 瓜	ご飯
26	水		ハンバーグ、トマトサラダ、オニオンスー プ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
27	木	お点前	ひじき炒め、和え物、白菜と肉団子の スープ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳 パン	ご飯
28	金		魚の竜田揚げ、三色なます、みそ汁、果 実	きな粉マカロニ、ミ ルク	牛乳・果実	ご飯
29	土		親子丼、かみかみサラダ、果実	牛乳・菓子	豆乳・クラッ カー	ご飯
30	日					
31	月		タコライス、ナムル、チーズキャッチ、果実	冷やしぜんざい、お 茶	クラッカー、 チーズ	ご飯



食育だより



こまめに水分補給をしましょう！

「のどがかわいた」と思った時には、すでに脱水が始まっています。喉が渇く前に少しずつ水分補給をしましょう。室内でも、こまめな水分補給が必要です。

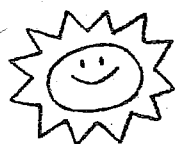
また自分で水が飲めるよう学習させることも大切です。

どのくらい飲ませたらいいの？

人の体は1日で約 2000~2500ml ほどの水分が失われているといわれています。この失われた水分を補うために、食事に含まれる水分が約 1000ml、それ以外に飲み物で約 1000~1500ml を補給する必要があります。

少し多く感じるかもしれませんが、1度にたくさん飲ませるのではなく、コップ一杯程度の水分をこまめにあげるようにしましょう！ ※氷や麦茶が最適です♪

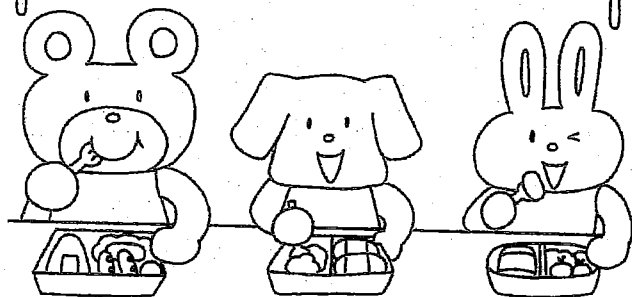
♪・☆・☞・☆・♪・☞・☆・♪
☆ 梅雨入りし、蒸し暑い日が多くなりました。食べ物も腐りやすく、食中毒に注意が必要な時期です。園では、食事の前に手をきれいに洗うことを徹底しています。ご家庭でもお弁当のおかずはしっかり火を通すなどして予防しましょう！



熱中症に

ご注意ください！

毎日猛暑が続いていますが、この時期、気をつけたいのが熱中症です。運動量が多く、汗をたくさんかく子どもたちには水分補給が重要です。ただし、冷たい飲み物を一度に大量に飲むでは、かえって体調を崩す原因に。ほどほどに冷やしたものを、少しずつ何度も飲むのがポイントです。スポーツドリンクなど、塩分の補給にもなるものは、より効果があります。



冷たい物の食べ過ぎに注意！！

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物はいちようの血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう！

