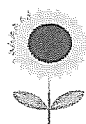


8月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
牛乳 ボーロ	牛乳 リッツ	牛乳 ウエハース	牛乳 果実	牛乳 ちりめん	豆乳 ビスケット
麦入りご飯 魚のチーズ風味フライ 中華風サラダ ワンタン汁 トマト	麦入りご飯 ゴーヤチャンプル しらす入り酢の物 えのきのみそ汁 トマト	麦入りご飯 魚のムニエル オクラの胡麻和え キャベツとトマトの カレースープ 果実	麦入りご飯 牛肉とピーマンの炒 め物 三色野菜和え 法蓮草のすまし汁 果実	麦入りご飯 鶏のトマト煮 ブロッコリーサラダ かきたま汁 果実	ぶっかけそうめん 厚揚げの煮物 果実
牛乳 ポテトフライ	ミルク チョコチップスコ ーン	フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ饅頭	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 パン
9	10	11	12	13 お盆	14 お盆
山の日振替休日	牛乳 ウエハース スキム三色丼 根菜ゴマ汁 果実	牛乳 ちりめん 麦入りご飯 魚のおろし煮 三色ナムル わかめスープ トマト	飲むヨーグルト ビスケット 麦入りご飯 チキンカツ 胡麻ドレサラダ 豆腐のみそ汁 果実	牛乳 せんべい 麦入りご飯 魚の人参みそ焼き 海藻サラダ けんちん汁 トマト	豆乳 クラッカー マーボー丼 きゅうりのたたき 果実
	ヨーグルトムース	ミルク きなこのマフィン	牛乳 たこ焼き風	お茶 焼きおにぎり	牛乳 お菓子
16	17	18	19	20	21
お茶 せんべい タコライス 野菜スープ 果実	豆乳 果実 麦入りご飯 魚の竜田揚げ 法蓮草の和え物 そうめん汁 トマト	牛乳 あられ ひじきご飯 唐揚げ ゆで野菜 コーンスープ 果実	牛乳 ブリッツ キーマカレー ゆかり和え 果実	牛乳 サブレ 麦入りご飯 飛竜頭 ドレッシングサラダ しいたけのすまし汁 トマト	牛乳 コーンフレーク 冷やし中華 鶏肉のすっぱ煮 果実
アイスクリームパフ ェ	ミルク お麩のラスク	ミルク ロールケーキ	お茶 牛乳餅	牛乳 じゃこトースト	豆乳 パン
23	24	25	26	27	28
ヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 スティックパン	豆乳 人参スティック	牛乳 かえり	牛乳 Cαせんべい
麦入りご飯 魚の南蛮漬け マカロニサラダ きのこ汁 果実	ハヤシライス 青菜とコーンの サラダ トマト	麦入りご飯 鶏の香味焼き 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁 果実	スパゲテ イミート なすのみそ汁 果実	麦入りご飯 ハンバーグ トマトサラダ オニオンスープ 果実	冷やし中華 鶏の照り焼き 果実
牛乳 チーズポテト	フルーツボンチ	ミルク 揚げパン	ミルク きな粉マカロニ	オレンジ2層ゼリー	牛乳 お菓子
30	31				
牛乳 クッキー 中華丼 かみかみサラダ 果実	牛乳 ビスコ 麦入りご飯 鶏肉のすっぱ煮 もやしの胡麻和え しらすのスープ トマト				
お茶 芋ぜんざい	豆乳 ピーチケーキ				

※体調や、アレルギー、食材の仕入れ状況等に応じて献立内容は変更します。



8月 食育だより



暑い日が続いています。子ども達は暑さの中でも夢中に遊ぶので大人が水分補給や、休憩を取るなど、意識しながら体調には気をつけていきたいですね。
また、新型コロナウイルスの予防対策はすでに周知していることと思いますが、保育園はもちろん、ご家庭でも、改めて感染予防対策について見直してみましょう。

夏バテに注意！！

💡 3つのポイント 💡

① 栄養とってスタミナ充電

・・・あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります
栄養バランスを意識しましょう

井だけ、麺だけの場合野菜を追加したり、一品手軽なサラダや野菜スープなどを追加できると良いですね。



② ビタミンB, C群を多めに取り入れる

・・・ビタミンB群（豚肉やレバー）ビタミンC群（野菜・果物）が夏バテに効果的です

生姜やニンニクといった食欲の出る匂いの調味料とも豚肉は相性が良いので、ホイコーローや焼き肉のタレで肉野菜炒めなど簡単でおすすめです。

③ 冷たいものを食べすぎない

・・・胃に負担がかかるので、そればかりは食べないようにしましょう

暑いとアイスや冷たい飲み物が本当においしいですね。でも、急に腹痛や、吐き気、嘔吐の症状が出ることも。これは急性胃腸炎が原因かもしれません。そうなったら治るまでが大変なので程々に気をつけましょう。

食事を摂ったら歯磨きをする習慣をつけましょう

なんと、子どもが1歳半までに虫歯になる確率が、全国でトップ10に宮崎は入っています。2歳まで虫歯なく過ごせたらこれから先、虫歯になる確率がグーンと下がるそうです。

☆歯磨きを始めるタイミングは乳歯の生え始めです。最初はガーゼを使い歯を磨きます。機嫌がよい時などに一日一回から始めましょう。

☆月齢が上がっていくと自分でやりたがる子も出てきます。

その際は、必ず大人が付き添い、最後の仕上げ磨きを行ってください。

☆眠っている間は唾液の分泌が減り、口の中が虫歯になりやすい状態になります。

寝る前の歯磨きはぜひ行い健康な歯を保ちましょう。

