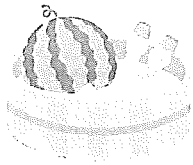


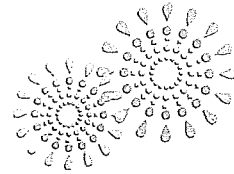
ちゃいんどべーす / IDEKITA

8月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
豆乳 パン	牛乳 コーンフレーク	お茶 クラッカー	お茶 果実	牛乳 ちりめん	お茶 せんべい
タコライス 三色野菜和え 果実	ご飯 飛竜頭 ブロッコリーサラダ えのきのみそ汁 果実	コーン入りラーメン 鶏の照り焼き 果実	ご飯 魚のおろし煮 バンサンズウ トマト 玉ねぎのお汁	ご飯 五色焼き ささみと梅のサラダトマ ト わかめスープ	ラーメン がんもの煮物 果実
牛乳 ポテト餅	フルーツヨーグルト	お茶 きなこおにぎり	スキムミルク ふかし芋	スキムミルク スコーン	お茶 お菓子
8	9	10	11	12	13
牛乳 ふかし芋	ヨーグルト	お茶 せんべい		お茶 お菓子	お茶 ビスケット
ご飯 魚のチーズ風味フライ ポテトサラダ しらすのスープ 果実	ご飯 唐揚げ ドレッシングサラダ チンゲン菜のスープ 果実	ご飯 五目炒め煮 甘酢野菜 白菜のお汁 果実	祝日	親子うどん 二色おにぎり 果実	中華丼 さっぱりサラダ 果実
オレンジゼリー	牛乳 パン	スキムミルク ゴマクッキー		お茶 パン	お茶 パン
15	16	17	18(わくわく)	19	20
お茶 クッキー	お茶 ビスコ	お茶 せんべい	お茶 パン	牛乳 ちりめん	お茶 お菓子
ご飯 鶏肉のすっぱ煮 マカロニサラダ トマト 豚汁	ご飯 肉じゃが ちりめんの酢の物 トマト なすのみそ汁	ご飯 チキン南蛮 トマトサラダ 卵スープ 果実	カレーピラフ チキンカツ 茹でブロッコリー コーンスープ 果実	10菜カレー おくらとひじきのサラダ 果実	豚丼 わかめの酢の物 トマト
フルーツゼリー	フルーツポンチ	バニラアイス	おたのしみおやつ	牛乳 きな粉マカロニ	お茶 パン
22	23	24	25	26	27
ゼリー	牛乳 リッツ	牛乳 クッキー	お茶 ちりめん	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
ご飯 ちりめんのかき揚げ 茹でブロッコリー トマト しめじのみそ汁	ご飯 魚のピカタ 春雨の酢の物 トマト チンゲン菜のスープ	ご飯 鶏肉のみぞれ南蛮 小松菜とパプリカの 和え物 えのきのみそ汁 果実	ご飯 魚のフライ スパゲティサラダ トマト わかめスープ	カレーうどん 中華風サラダ トマト	冷やし中華 さつま芋の甘煮 果実
スキムミルク チーズ饅頭	スキムミルク 米粉と豆乳蒸しパン	牛乳 じゃこトースト	フルーツゼリー	お茶 ちりめんの揚げ物	お茶 パン
29	30	31			
牛乳 パン	ヨーグルト	牛乳 サブレ			
ご飯 ゴーヤチャンプルー 和風スパゲティサラダ 大根のすまし汁 果実 黒糖ミルクプリン	ご飯 五目ハンバーグ キャベツサラダ たまごまスープ 果実 お茶 牛乳餅	ご飯 魚の照り焼き ナムル トマト 中華風スープ 牛乳 おからと人参のケーキ			



8月食育だより



冷たい物の摂りすぎに注意しましょう！



夏になると、お腹の調子が悪くなる子どもが増えてきます。消化吸収能力が未発達のところ冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増える事で、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。摂りすぎに注意しながら食事やおやつ時間を決めて摂るようにしましょう。

熱中症に注意！！

室内、夜寝ている時にも注意が必要です。

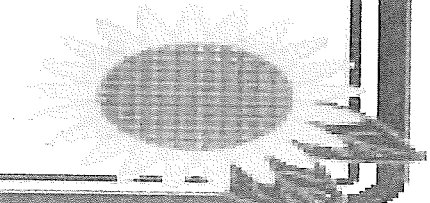
毎日猛暑が続いていますが、この時期気をつけたいのが熱中症です。汗をたくさんかく子ども達には水分補給が重要です。ただし、冷たい飲み物を一度に大量に飲んで、かえって体調を崩す原因に。ほどほどに冷やした物や、常温の物を少しずつ何度も飲むのがポイントです。

スポーツドリンクなど、塩分の補給になるものは、より効果があります。

*熱中症の初期症状・・・顔のほてり 触れると体が熱い おしっここの量が少ない 動きたがらないなど。

*熱中症かもと思ったら・・・

脇の下 ひじの内側 手首 膝の裏 足首 太ももの付け根 首元など
冷やしてあげるといいです。また、風通しの良い日陰に避難させましょう。



離乳食とは・・・

母乳やミルクを「飲む食事」から、固さや形のある物に慣れて「かんで食べる食事」ができるようになる過程のことです。

すりつぶした状態から固さを増し、量と種類を増やし、1歳半を過ぎた頃には幼児食が食べられるようにしましょう。

離乳食開始の目安・・・首の座りがしっかりしている。

支えてあげると座れる。

食べ物に興味を示す。

大人が食べる所をじっと見る。

舌で押し出す事が少なくなる。

*離乳食は食べる事の楽しさを知ることであります。

楽しく食事が出来る環境づくりを心がけましょう。

食中毒への対策(給食室より)

園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度で測定し(75℃で1分以上)、調理器具や食器 ふきん スポンジなどは、熱湯やオゾン水 ハイターなどで消毒しています。また、調理中はマスク キャップをし手洗い アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。これからも安全にそして美味しい給食を提供していきたいと思えます。

