

# ちやいんどべーす / IDEKITA 8月予定献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	牛乳 ビスコ	牛乳 コーンフレーク	お茶 パン	お茶 おにぎり	お茶 お菓子
	タコライス コーンスープ 果実	ご飯 飛竜頭 ほうれん草のサラダ 椎茸のみそ汁 果実	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 かみかみサラダ かきたま汁 果実	ご飯 魚のフライ スパゲティーサラダ 豆腐のお汁 果実	中華丼 さっぱりサラダ 果実
	牛乳 ポテト餅	牛乳 アップルサンド	牛乳 きなこトースト	お茶 キャロットチーズケーキ	牛乳 パン
7	8	9	10	11	12
牛乳 果実	牛乳 ウインナー	お茶 せんべい	牛乳 ふかし芋		お茶 お菓子
ご飯 魚のかば焼き 海藻サラダ トマト 油揚げのみそ汁	キーマカレー ツナサラダ 果実	ご飯 五目炒め豆腐 味噌マヨサラダ トマト わかめのみそ汁	ご飯 チキン南蛮 野菜と海苔のサラダ 大根のみそ汁 果実	山の日	親子うどん がんもの煮物 果実
プリンアラモード	冷やしぜんざい	スキムミルク ゴマクッキー	牛乳 ボンデケーキ		お茶 パン
14	15	16	17(わくわく)	18	19
		牛乳 ビスコ	牛乳 パン	ゼリー	お茶 お菓子
お盆	お盆	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 トマト 茄子のみそ汁	鮭ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果実	ご飯 魚のおろし煮 マカロニサラダ トマト しめじのみそ汁	スパゲティーミート きゅうりの和え物 果実
		牛乳 揚げパン	わくわくおやつ	スキムミルク シュガートースト	お茶 パン
21	22	23	24	25	26
お茶 せんべい	牛乳 ブリッツ	牛乳 クッキー	お茶 あられ	お茶 ウエハース	お茶 お菓子
10菜カレー ひじきサラダ 果実	冷やし中華 鶏肉の香味焼き 果実	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 パプリカの和え物 えのきのみそ汁 果実	ご飯 魚のタルタルソース 甘酢野菜 トマト わかめスープ	ご飯 チキンカツ スイートポテトサラダ トマト 大根のみそ汁	マーボー丼 卵スープ 果実
牛乳 たごやき風	スキムミルク 柔らか黒糖蒸しパン	ウエハース アイスクリーム	ゼリー	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 パン
28	29	30	31		
お茶 ちりめん	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスコ		
ご飯 ゴーヤチャンプルー 和風スパゲティー えのきのお汁 果実	ご飯 魚の煮つけ 春雨の酢の物 たまトマスープ 果実	ラーメン 鶏肉のすっぱ煮 果実	ご飯 唐揚げ 三色なます とうふのみそ汁 果実		
牛乳 チーズ饅頭	お茶 牛乳餅	牛乳 おからと人参ケーキ	スキムミルク ココアブラウニー		

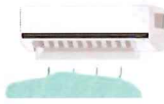


# 食育だより



## 体の冷やしすぎに注意

今年も暑い日が続いています。  
冷房の効かせすぎや冷たいものの取りすぎで、  
体を冷やしてしまいがちです。  
消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを  
食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の  
働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。  
規則正しい生活リズムを送り、冷房を調節し、  
常温の飲み物を飲むなどしましょう。  
また、冷房の効いた家の中ばかりではなく  
外で元気に遊んでいっぱい汗をかく事も大切  
ですよ。ゆっくり休養し、温かいお風呂に  
入ってから休むようにすると良いですよ。



## 夏場に食欲増進する食事

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って  
食欲増進を図りましょう。  
スパイスは風味をますだけではなく、  
食欲増進や消化をよくするなど、  
さまざまな効果があります。

## 食中毒にご注意！！

食中毒を起こす菌は、30～40度の温度で  
良く増えます。飲みかけのジュースを  
置いたままやおかずの作り置きを常温で  
保管等によって菌が増え、下痢や嘔吐などの  
食中毒が起こります。  
食べ物を暑い場所に置いたままにせず、  
冷蔵庫などに必ず入れるようにしましょう。

## 今月の食育活動～(ばんびさん)

先月、ばんびさんが植えてくれたトマトが  
少しずつですが、大きくなってきました。  
“まっかっかとまと”の絵本を読みながら、トマトの  
色は緑→オレンジ→赤の順で食べれるようになる  
ことを教えると「少しオレンジになってきた！」と  
色の変化に気づいて教えにきてくれますよ。



## 今月のひよこさん

取り皿に食材をのせてあげると、親指と人差し指を  
上手に使って、口にはこんで「かみかみ」  
「もぐもぐ」していますよ。

上手につかめたね。



お口に運べたね。