

8月 給食だよ

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和元年7月31日発行

梅雨明けし、夏真っ盛りとなりました。花火やお祭り、プールに海水浴…夏ならではの楽しみがいっぱいですね。夏は体力の消耗が激しい季節でもあります。水分・栄養補給には気を付けて、体を動かした後には特に休養・たっぷりの睡眠を心がけてください。



夏を元気に過ごすポイント

な んでも食べて、夏バテ知らず
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに…
冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとり過ぎになるものもあります。

の むなら、麦茶や水、牛乳を…
水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいでしょう。



し ぼう、塩のとり過ぎに注意！
スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よ くかんで食べましょう
よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。又、歯や歯茎も強くなります。

く だもの、やさいを食べましょう
体の調子を整えると、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食
朝・昼・晩の3食はきちんと食べましょう。



～食に関する絵本の紹介～ やさいのおなかクイズ このやさいなーんだ??

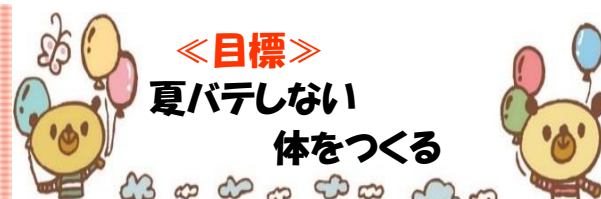


不思議な形、一体これはなんでしょう？次のページを開くと答えが…。身の周りにある野菜の断面（おなか）が美しい絵で次々登場する楽しい絵本。（参考文献：福音館HP）



①きゅうり ②ピーマン ③たまねぎ ④トマト ⑤ピーマン ⑥ピーマン

8月の献立表



《目標》

夏バテしない
体をつくる

日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	木	魚の南蛮漬け・コールスローサラダ	牛乳・パン	スキム・チーズじゃが
2	金	焼きビーフン・ポイルウインナー	牛乳・ポテトチップ	麦茶・アイスクリーム
3	土	夏野菜カレー・フレンチサラダ	牛乳・かりんとう	お茶・ビスケット
4	日			
5	月	春雨と肉団子のスープ・和え物	牛乳・いいこ	スキム・おにまん
6	火	鯖の味噌煮・オクラの胡麻和え	牛乳・チーズ	スキム・かき氷
7	水	チーズオムレツ・じゃこピーマン	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
8	木	マーボー豆腐・ナムル	牛乳・パン	お茶・磯ビーンズ
9	金	すり身の栄養揚げ・春雨の酢の物	牛乳・	スキム・お好み焼き
10	土	ナポリタン・枝豆	牛乳・ポーロ	お茶・おにぎり
11	日			
12	月			
13	火	けんちん汁・ポテトオニオンサラダ	牛乳・ビスケット	スキム・おかし
14	水	親子丼・きゅうりの酢の物	お茶・かりんとう	りんごジュース・ビスケット
15	木	しらす入りかき玉汁・ほうれん草のおひたし	牛乳・おかし	スキム・ポテトチップ
16	金	夏野菜のかき揚げ・ところ天サラダ	牛乳・果物	お茶・白玉あずき
17	土	冷やし中華・昆布佃煮	牛乳・クラッカー	お茶・おにぎり
18	日			
19	月	ポークビーンズ・しゅうまい	牛乳・いいこ	スキム・うどんかりんとう
20	火	肉じゃが・納豆和え	牛乳・チーズ	スキム・ごま団子
21	水	かに玉風あんかけもやし・いかときゅうりの酢味噌和え	お茶・ヨーグルト	カルピス・パン
22	木	鯖の竜田揚げ・みかんサラダ	牛乳・パン	スキム・冷やしそうめん
23	金	伴三条・鶏レバーの甘辛煮	牛乳・果物	スキム・モチモチどら焼き
24	土	ハヤシライス・ドレッシングサラダ	牛乳・ビスケット	お茶・果物
25	日			
26	月	誕生会 ※お弁当はいりません	牛乳・いいこ	スキム・カルピスゼリー
27	火	魚のレモン焼き・ひじき炒め	牛乳・ホットケーキ	スキム・たこ焼き
28	水	高野豆腐のふわふわ煮・チキンバー	お茶・ヨーグルト	オレンジジュース・パン
29	木	茄子の味噌炒め・きゅうりと昆布の酢の物	牛乳・チーズ	スキム・チーズ包み揚げ
30	金	棒々鶏・竹輪の照り煮	牛乳・せんべい	スキム・焼きうどん
31	土	運動会		