



# 8月 給食だより

いおうほいくえん

## 8月の目標

夏バテしないように気をつけよう

### 夏バテ予防の食生活

**主食・主菜・副菜**をきちんと揃えて食べましょう！食事の基本スタイルを意識しましょう。

**主食** 穀類でエネルギー確保  
 ・エネルギー不足は夏バテを促進します。エネルギー源となる穀類はしっかり摂りましょう。

**主菜** タンパク質で身体づくり  
 ・豚肉に含まれるビタミンB1はエネルギー代謝を促進し、夏バテ対策にはおすすめです。

**副菜** 夏野菜で「ビタミン・ミネラル補給」  
 ・夏野菜はとくにカリウムと水分が多いのが特徴で、カリウムは体内にこもった熱を取り除き、ほてった身体を冷まします。

### 子どものおやつは大切な食事の一部



子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐおなかがいっぱいになってしまい、3回の食事だけではエネルギーや栄養素の必要量をとりきれません。そこで食事の合間のおやつが大切になります。

### おやつのポイント

- ①1日決まった時間に  
おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。だらだら食べは虫菌のもとになります。
- ②自然の味を大切に  
なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろいろなものを組み合わせることも大切です。
- ③飲み物を添えて水分補給  
カフェインや甘みを含まないものがおすすめです。



### 8月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	火	クリームスパゲティ・夏野菜のコロコロサラダ・白身魚のお吸い物・バナナ	ゼリー	枝豆
2	水	豚肉の生姜焼き・きゅうりとわかめのナムル・豆腐の味噌汁・パイン缶	ウインナーソーセージ	★南瓜ぎょうざ
3	木	ふくさ卵・なすの胡麻和え・ <b>えび団子と冬瓜のスープ</b> ・みかん缶	ホットケーキ	★フルーツカスタードパフェ
4	金	鶏のから揚げ・コールスロー・すまし汁・りんご	サラダせんべい	★おにぎり
5	土	スパゲティミートソース・バナナ	パイン缶	
7	月	ロール蒸しのゴマネーズかけ・きゅうりのおかか和え・けんちん汁・黄桃缶	ビスコ	★フレンチトースト
8	火	夏野菜のかき揚げ・おくら納豆・春雨のお吸い物・パイン缶	マリー	★フルーツポンチ
9	水	八宝菜・カリカリいりこ・バナナ	みかん缶	★豆腐入り梅が枝もち
10	木	焼きししゃも・炒合菜・きのこの味噌汁・すいか	ヨーグルト	アスパラガスビスケット
12	土	もやしラーメン・黄桃缶	りんご	
14	月	ソーセージのソテー・野菜炒め・コンソメスープ・パイン缶	棒チーズ	★ホットケーキ
15	火	焼き魚・ごぼうサラダ・卵豆腐のお吸い物・みかん缶	バナナ	かっぱえびせん
16	水	目玉焼き・ささみの五目和え・玉ねぎの味噌汁・りんご	ウインナーソーセージ	★マカロニあべかわ
17	木	揚げだし豆腐・わかめのポン酢和え・チャプスイ・オレンジ	黄桃缶	★お好み焼き
18	金	<b>カツカレー・盛り合わせサラダ・フルーツゼリー</b>	ビスコ	コーンフレーク
19	土	冷やし中華・黄桃缶	星たべよ	
21	月	筑前煮・ゴーヤとツナのサラダ・かきたま汁・みかん缶	ゼリー	★ラスク
22	火	<b>魚のマリネ</b> ・ポテトサラダ・中華スープ・バナナ	パイン缶	★呉豆腐の黒蜜掛け
23	水	はんぺんの磯辺焼き・にらチャンブル・南瓜スープ・りんご	サラダせんべい	★チョコスノーボール
24	木	麻婆豆腐・もやしのナムル・黄桃缶	バナナ	★ <b>キャロットゼリー</b>
25	金	鶏肉のもろみ焼き・昆布豆・野菜スープ・パイン缶	マリー	ボルガ 
26	土	<b>冷しゃぶうどん</b> ・みかん缶	黄桃缶	
28	月	れんこんバーグ・きゅうりの中華和え・南瓜の味噌汁・バナナ	棒チーズ	★キャラメルポップコーン
29	火	肉じゃが・パンサンデー・オレンジ	蒸しパン	アイスクリーム
30	水	竹輪のカレー揚げ・わかめの酢の物・そうめん汁・りんご	星たべよ	★フルーツサンド
31	木	鮭のバター焼き・温野菜のドレッシング和え・のっぺい汁・黄桃缶	ビスコ	★水ようかん

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

**誕生日会**です。たんぼぼ組以上はごはんをお願いします。

**新メニュー**です。クッキングです。

★は手作りおやつです。