

きゅうしょくだより

R7. 7. 29

毎日とても暑いですね。この暑さの中でも元気に過ごすために次のことを心がけましょう。

- こまめな水分補給や休憩を忘れずに摂ること
- 3食（特に朝ごはん）食べること
- 睡眠をしっかりをとること



暑さによる疲れから食欲が落ちてしまいがちですが、そんな時はニンニクやショウガなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと食欲が増す効果があります。

また、体の冷やしすぎ予防や睡眠の質を高めるためにもお風呂に入ることをおすすめします。暑さによる疲れと熱中症には十分気をつけましょう。



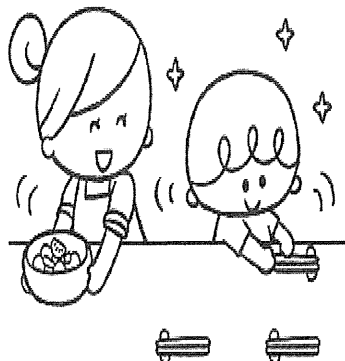
夏バテ対策 夏野菜を食べよう！！

トマト、きゅうり、なす、ピーマンには風邪を予防したり、汗をかきやすくして体温を下げたり、腸内環境を整えて便秘予防の効果があります。積極的に食べていきたいですね。なすとピーマンは油での調理がおすすめです。

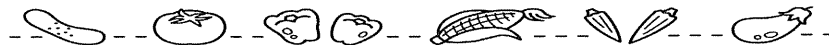
親子で食の体験を広げよう

食事の準備・あとかたづけ

子どもに何か手伝ってもらったり、親子で一緒に活動したりするのは、時間や気持ちの余裕が必要です。あまり時間がとれないときは、家族のおはしを並べるような簡単なことから始めてみましょう。食べ終わったら、子どもが持てる程度の食器を運んでもらうのもいいですね。子どもが参加したと思えることが大切です。



8月の予定献立表 < つくし組 >



樽見内保育園

日付	曜日	午前おやつ	おひる	午後おやつ
1	金	ビスケット 牛乳	ホッケの塩焼き 野菜炒め グレープフルーツ オクラの味噌汁	ヨーグルト（いちご味）
2	土	ウエハース 牛乳	焼きうどん プリン かきたま汁	せんべい 牛乳
4	月	バナナ 牛乳	鶏肉の甘辛煮 キャベツのさっぱりサラダ オレンジ なすの味噌汁	せんべい 牛乳
5	火	せんべい 牛乳	さわらのガリパタ焼き マカロニサラダ キウイ ほうれん草の味噌汁	ホームパイ ミルク
6	水	オレンジ 牛乳	ポークカレー 中華きゅうり バナナ	ゆでとうもろこし
7	木	バナナ 牛乳	豚肉の塩こうじ焼き しゃきしゃきもやし メロン じゃが芋の味噌汁	せんべい いちごミルク
8	金	ビスケット 牛乳	鮭の甘みそ焼き 小松菜の胡麻和え パイン えのきの味噌汁	ヨーグルト （ブルーベリー味）
9	土	ウエハース 牛乳	冷やし中華 ミートボール ゼリー	せんべい 牛乳
11	月		山の日 お休み	
12	火	ウエハース 牛乳	さばの塩焼き レンコンの金平 パイン なめこの味噌汁	せんべい 牛乳
13	水	ウエハース 牛乳	親子丼 バナナ 豚汁	せんべい 牛乳
14	木	ウエハース 牛乳	鶏肉のレモン焼き 根菜のごまマヨサラダ オレンジ かぶの味噌汁	せんべい 牛乳
15	金	ウエハース 牛乳	赤魚の甘辛煮 ポテトサラダ グレープフルーツ 小ねぎの味噌汁	せんべい 牛乳
16	土	ウエハース 牛乳	ピザトースト プリン コンソメスープ	せんべい 牛乳
18	月	バナナ 牛乳	豚肉のチーズ焼き 人参のサラダ キウイ 小松菜の味噌汁	せんべい 牛乳
19	火	せんべい 牛乳	たらのかレーマヨ揚げ もやしの生姜和え オレンジ しめじの味噌汁	しるこサンド ミルク
20	水	オレンジ 牛乳	トマトハヤシライス キャベツのツナ和え バナナ	かぼちゃパイ カルピス
21	木	バナナ 牛乳	チキンソテー 切干大根の煮物 すいか 水菜の味噌汁	せんべい ココアミルク
22	金	ビスケット 牛乳	さばのケチャップ煮 ナムル パイン 豆腐の味噌汁	ヨーグルト
23	土	ウエハース 牛乳	卵とじうどん かぼちゃのこっくり煮 ゼリー	せんべい 牛乳
25	月	バナナ 牛乳	コロッケ 焼きなす パイン しいたけの味噌汁	せんべい 牛乳
26	火	せんべい 牛乳	さわらの味噌マヨ焼き ひじきの煮物 バナナ もやしの味噌汁	クッキー ミルク
27	水	オレンジ 牛乳	タコライス すいか 根菜のスープ	ココアバナナケーキ 牛乳
28	木	バナナ 牛乳	ナゲット 三色おひたし グレープフルーツ 大根の味噌汁	せんべい いちごミルク
29	金	ビスケット 牛乳	鮭の中華風焼き じゃが芋のソテー オレンジ わかめの味噌汁	ヨーグルト（黄桃味）
30	土	ウエハース 牛乳	五目ラーメン シュウマイ ゼリー	せんべい 牛乳

※完全給食で、主食も出ます。 個人の食材の進み具合によって、変更になるものもあります。
その場合は、その都度 ご連絡いたします。