



毎日暑い夏が続き、夏本番となってきました。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事と適度な水分補給で、暑さに負けない体をつくりましょう。



今年度初めてのクッキングがありました。さくら組は牛乳プリン、こすもす組はサンドイッチ、ゆり組はおにぎりとフルーチェを作りました。

どうして夏バテするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかくとエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。

夏バテしない生活のポイント

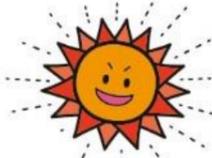
①水分補給を十分にしましょう

お茶、麦茶を飲みましょう(甘い飲み物には注意)

食事には汁ものを添えて
おやつにも必ず水分を添えて
②1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

特に朝ごはんは大切です。1日の活動のエネルギーになります

③睡眠時間をとりましょう
しっかり眠って疲れをためないようにしましょう



野菜の収穫

保育園で育てたミニトマトを収穫しました。収穫したその日にサラダに添えると、みんな、あっという間に食べていました！



お知らせ

8月17日は誕生会のため、白ごはんはおりません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
2月	ハヤシライス ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルピース 枝豆サラダ えだまめ キャベツ ブロッコリー にんじん かにかま	牛乳 ★ポパイケーキ	18水	白身魚の磯辺揚げ オクラの和え物 しろみさかな たまご あおのり かつ キャベツ にんじん もやし 味噌汁 かぼちゃ ほうれんそう しめじ はねぎ	牛乳 ★おからマフィン
3火	チキンカツ キャベツのサラダ チキンカツ レタス きゅうり かにかま キャベツ コーン そうめんのすまし汁 そうめん しいたけ オクラ はねぎ	牛乳 ★たこやき	19木	豚肉の生姜焼き レタスと卵のサラダ ぶたにく しょうが たまねぎ レタス トマト ツナ といもがらの味噌汁 といもがら かぼちゃ あつあげ にんじん	牛乳 ★フルーツポンチ
4水	魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 しろみさかな きりぼしだいこん にんじん うすあげ いんげん 吉野汁 とうふ こんにゃく だいこん にんじん さといも ごぼう ねぎ	麦茶 ★いちご ヨーグルト	20金	鮭の素焼き ひじきの煮物 さけ ひじき にんじん たまねぎ あつあげ しらたき エダマメ なめこ汁 なめこ とうふ わかめ	牛乳 シュークリーム
5木	きひなごのさくさく揚げ 春雨サラダ きひなご はるさめ きゅうり にんじん ササミ コーン さつま汁 とりにく さつまいも ぶかねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	牛乳 バナナ せんべい	21土	冷やし中華 めん ハム きゅうり にんじん しいたけ たまご もやし すまし汁 おくら えのき にんじん もやし はねぎ	麦茶 ★おにぎり
6金	鶏のマーレード焼き マカロニサラダ とりにく マカロニ にんじん きゅうり コーン ツナ オニオンスープ たまねぎ キャベツ パーツ 切り にんじん	牛乳 ★大学芋	23月	豚玉丼 ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ みつば きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり わかめ キャベツ しらす にんじん	牛乳 すいか ビスケット
7土	わかめうどん わかめ たまご にんじん たまねぎ さつまあげ ねぎ がね天 さつまいも かぼちゃ ごぼう にんじん	牛乳 プリン ビスケット	24火	鶏肉の唐揚げ もやしの三杯酢和え とりにく キャベツ もやし にんじん ツナ コーン あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ★フロランタン
10火	肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん はくさい しいたけ はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウインナー にんじん コーン パセリ	牛乳 今川焼	25水	鯖の味噌煮 きんぴらごぼう さば ぶかねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく かきたま汁 たまご にんじん とうふ しいたけ はねぎ	牛乳 わらび餅 (未満児はマカロニきな粉)
11水	鮭の変わり焼き 野菜のごまマヨ和え さけ キャベツ きゅうり ささみ にんじん もやし かいのこ汁 だいず こまつな だいこん ごぼう かぼちゃ	牛乳 ★バナナマフィン	26木	筑前煮 とりにく とうがん にんじん あつあげ たけのこ ごぼう しいたけ いんげん 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのきたけ くら	牛乳 もみじまんじゅう
12木	タンドリーチキン キャベツのごま酢和え とりにく キャベツ きゅうり もやし ちくわ にんじん スーミータン たまねぎ にんじん しいたけ たまご 卵 パセリ	牛乳 ★青空ゼリー	27金	魚のクリームカツ ツナとトマトのサラダ しろみさかな ツナ トマト わかめ きゅうり キャベツ 春雨スープ はるさめ たまねぎ にんじん 揚げツナ しいたけ	牛乳 ★ぶどうゼリー
13金	パン給食	牛乳 パイ パイ	28土	夏野菜ラーメン めん ぶたにく キャベツ にんじん もやし ｺｰﾝ ｻｰﾓﾝ ねぎ 焼き餃子 ぎょうざ	麦茶 ヨーグルト せんべい
14土	愛情弁当	牛乳 ゼリー せんべい	30月	鶏飯 とりにく にんじん しいたけ たまご はねぎ カミカミサラダ だいず さつまいも えだまめ いりこ コーン	牛乳 ★ココアふくれ菓子
16月	チキンカレー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリルピース エッグサラダ たまご にんじん きゅうり レタス カニカマ	牛乳 ★ミニドック	31火	エビカツ スパゲティサラダ とりにく ハム きゅうり にんじん コーン にらたまスープ たまご たまねぎ にんじん にら	牛乳 ★スイートポテト
17火	お誕生会 ちらし寿司 魚の香味焼き 果物 エビフライ カレーマカロニサラダ すまし汁	牛乳 ケーキ			

