



8月給食だよ!



令和元年 8月 南春日保育所

暑い夏がやってきました。夏は体力の消耗が激しい季節です。暑さで食欲が低下し栄養バランスも乱れ体調を壊して夏バテを起こしやすくなります。予防には十分な睡眠・適度な運動・規則正しい食事が大切です。

食欲があれば、体力の回復も早いです。沢山の食品をバランス良く食べることが大切です。しっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

～夏バテ予防の食事～



<夏バテをしない丈夫な体を作る栄養素>

- ・丈夫な体を作る栄養素⇒ たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆・乳製品など)
 - ・体の抵抗力を高めてくれる⇒ ビタミンC・A (色の濃い緑黄色野菜・果物)
 - ・疲れにくくしてくれる⇒ ビタミンB1 (豚肉・レバー・うなぎ・カツオ・枝豆・豆腐など)
- 夏野菜は、水分、カリウムが含まれているものが多いので体の余分な熱を取ってくれます。季節の野菜、きゅうり・トマト・すいか・とうもろこしを沢山食べましょう。

今年もかき氷バイキングをします。ひんやり冷たいかき氷は、体にこもった熱を冷ましてくれます。暑い夏にはぴったりですね。今年作った梅シロップ・メロン・いちごなど好きな蜜を選んでかき氷にかけます。楽しみにしていて下さい。



うさぎぐみさんも弁当作りの日におにぎりを作ってみました。上手に出来たかな?

かわいいお弁当の出来上がりです! 遠足気分でもりもり楽しく食べました!



幼児クラス

うさぎぐみ



今月の行事

- 1日 . . . ケーキの日 . . . 誕生児は特別なおやつを食べます
- 13日 . . . 弁当日 . . . 弁当をお願いします
- 21日 . . . 誕生会 . . . 幼児クラスは主食はいりません

8月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			果物 枝豆入り ふわふわ焼き ひじきの華風和え 黒糖入りくずもち	果物 冷しゃぶマリネ 大豆入り煮昆布 ドーナツ	果物 なす入り ミートスパゲティ 果物
5	6	7	8	9	10
果物 牛肉のスタミナ炒め うりの酢の物 肉まん	果物 夏野菜の卵焼き 長芋と塩昆布のサラダ おにぎり	果物 さつま揚げ ピーマンのおかか和え ベーコンパン	果物 豆腐の中華炒め オクラの胡麻和え ししゃも かき氷バイキング	果物 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ とうもろこし	果物 牛肉菜めし わかめスープ 果物
12	13	14	15	16	17
山の日振替休日	弁当日	蒸し野菜 鶏肉のさっぱり照り焼き 切り干し大根サラダ	果物 夏野菜カレー きゅうりの酢の物	果物 魚のソース煮 チャイニーズトマトサラダ	果物 冷やし中華
	フルーツヨーグルト	ストーンクッキー	ゼリー	やせうま	果物
19	20	21	22	23	24
果物 和風つくね 野菜の梅肉和え	果物 コロケ キャベツとちくわのセサミソース	果物 誕生会	果物 お好み焼き風卵焼き 青菜の和え物	蒸し野菜 ひじきの油炒め ナスのラタトゥイユ	果物 ねばねぼうどん
蒸しパン	トマト・塩きゅうり	じゃこトースト	果物	カステラ風ケーキ	果物
26	27	28	29	30	31
果物 レバーボール チンゲン菜の和え物	果物 魚の梅じそ焼き 切り昆布の当座煮	果物 炒り卵の中華あんかけ のり塩ナムル	蒸し野菜 チリコンカン ごまじゃこサラダ	果物 魚の南蛮漬け インゲンのおかか和え	果物 梅肉チャーハン みそ汁 果物
黒ゴマラスク	ウィンナーロール	おにぎり	かき氷バイキング	ゼリー	

*材料の都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。

旬の野菜 南瓜 きゅうり オクラ ピーマン トマト なす