



令和7年8月 南春日こども園

暑さに負けない身体づくりをしましょう！

暑さがさらに厳しくなり、体調管理の難しい季節になりました。この季節になると熱中症になりやすいです。汗をかくと、身体の中の水分と塩分が失われるので水分補給をしっかりとしていきましょう！

水分補給として、朝のおやつ、給食、3時のおやつの時間には、お茶や牛乳を必ずつけています。朝昼晩しっかりとご飯を食べ、いっぱい遊んで、暑い夏を乗り切りましょう！

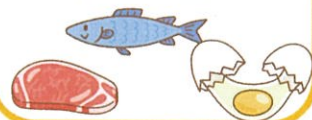
夏バテ予防の食べ物 《強い身体をつくる栄養素》

暑さで食欲が落ちてしまうとあっさりしたものだけを食べてしまいがちですが、それだけでは栄養素が不足してしまいます。主食（ご飯、パン、麺など）と主菜（メイン料理）、副菜（汁物やサラダなど）をそろえることが大切です。

また、夏野菜は水分、カリウムが含まれているものが多いので身体の余分な熱をとってくれます。旬のきゅうり・トマト・すいかなどをたくさん食べて野菜からも水分を摂りましょう。

たんぱく質

丈夫な身体をつくる。
（肉・魚・卵など）



ビタミンC・A

身体の抵抗を高めてくれる。
（色の濃い緑黄色野菜・果物）



ビタミンB1

疲れにくくしてくれる。
（豚肉・レバー・カツオ・枝豆など）



大分の郷土料理 やせうま

やせうまは、小麦粉を練って平たく伸ばしたものをゆでて、砂糖を混ぜたきなこをまぶして食べる昔ながらのおやつです。七夕やお盆の時期にお供え物としてもよく作られています。

8日のおやつがやせうまです。ぜひ、お家でも作ってみてください！

～お願い～

14日はお弁当日です。この時期は食中毒が起こりやすくなりますので、ご飯やおかずは、必ず冷まして持ってくるようお願いいたします。お弁当は涼しい場所で保管します。



月	火	水	木	金	土
				1 果物	2 果物
				冷しゃぶサラダ 大豆入り煮昆布	麻婆豆腐
4 果物	5 野菜	6 果物	7 果物	フルーツヨーグルト	果物
炒り豆腐 ビーフンサラダ かえり	牛肉の オイスターソース 炒め ウリの酢の物	麺の日 ツナトマトそうめん ピーマンの おかか和え	魚の梅しそ焼き きゅうりのこぶ和え	大豆とゴーヤの かき揚げ 切り干し大根サラダ	チャブチェ
フライドポテト	ココアパン	タルトフランベ	とうもろこし	やせうま	果物
11	12 果物	13 果物	14 果物	15 果物	16 果物
山の日	厚揚げの肉みそ炒め マカロニサラダ	チリコンカン 塩きゅうり	お弁当日	豚肉の生姜焼き トマト	棒棒鶏
	梅しそおにぎり	果物	果物	果物	果物
18 野菜	19 果物	20 野菜	21 果物	22 果物	23 果物
魚のソース煮 茄子のラタトゥイユ	レバーの甘辛炒め キャベツとちくわの セサミソース	ナス入り麻婆豆腐 野菜の レモン醤油和え 焼きかぼちゃ	ハンバーグ もやしの梅肉和え	夏野菜カレー おくらのおかか和え	冷しゃぶ
かき氷	フローズンみかん	キャラメルトースト	わらびもち	パインケーキ	果物
25 野菜	26 果物	27 果物	28 果物	29 野菜	30 果物
豚肉の塩麹炒め トマトと胡瓜の 和風サラダ	わかめチャンプルー ゆかりパスタ	誕生会	魚のムニエル おくらと梅肉和え	鶏肉の さっぱり照り焼き ごまじゃこサラダ	夏野菜のスタミナ炒め
冷製パスタ	フルーツポンチ	ケーキ	そばろおにぎり	ぶどうゼリー	果物

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

●旬の食材●

かぼちゃ きゅうり トマト
オクラ ピーマン なす

～8月の行事～

6日 麺の日
14日 お弁当日
27日 誕生会
（幼児クラス・・・主食はいりません）
（全クラス・・・お弁当をお願いします）
（幼児クラス・・・主食はいりません）