



令和8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。熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。暑さに負けて夏バテしないように、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

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。3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!



24節気

立秋（りっしゅう）：夏の暑さが極まり、秋に向け季節が移り始める日という意味があります。秋の始まりの日です。旬の野菜はオクラです。処暑（しよしょ）：処暑は暑さが収まることを表します。お暑はまだ暑さが続くが朝と夜は過ごしやすくなってきます。旬の野菜は枝豆です。



月	火	水	木	金	土
					1 果物
					森豆豆腐 果物
					8 果物
3 果物	4 野菜	5 果物	6 果物	7 野菜	8 果物
弁当作りの日 鶏肉の マーメレード焼き もやしの和え物	豚肉となすの みそ炒め トマト ししゅうも	魚のムニエル 野菜の絹豆和え	チリコンカン マカロニサラダ	ささみのチーズ焼き オクラのおかか和え	冷しゃぶ
やせうま	かき氷	フライドポテト	桃ゼリー	ミネラルふりかけおにぎり	果物
10 果物	11	12 果物	13 果物	14 果物	15 果物
豆腐の中巻炒め きゅうりのごころ和え	山の日	牛乳の オイスターソース炒め 青菜のおかか和え	豚肉の牛蒡焼き 人豆入り黒昆布	お弁当日	棒棒鶏
わかめちりめんおにぎり		とうもろこし	果物	果物	果物
17 野菜	18 果物	19 果物	20 果物	21 野菜	22 果物
豆腐ハンバーグ オクラの梅肉和え	豚肉の唐揚げ炒め トマトと絹豆腐の 南蛮酢和え	夏野菜カレー 豆干大根煮	魚の塩しそ焼き 枝豆の ほくほくサラダ	トマトと肉団子の スープ きゅうりとわかめの 酢の物	チャプチェ
フルーツグルト	パインケーキ	かき氷	クリームパン	ミネラルふりかけおにぎり	果物
24 果物	25 野菜	26 果物	27 果物	28 野菜	29 果物
レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ	冷しゃぶマリネ ひじきの炒め煮	肉じゃが 香醋の酢の物	誕生会	魚の唐揚げハンバーグ ピーマンの三色和え	長野産のスタミナ炒め
冷製パスタ	クロックムッシュ	フローズンおかん	ケーキ	(国)お蕎麦立席(給)アイス	果物
31 野菜	～8月の行事～				
鶏肉のごま味噌焼き 野菜の レモン醤油和え	3日 弁当作りの日 14日 弁当日 27日 誕生会	(幼児クラス・・・おにぎりをお願いします) (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)			
ピーナツ	かぼちゃ	きゅうり	トマト	オクラ	ピーマン など

～お願い～

14日はお弁当日です。この時期は食中毒が起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。

※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。