



# 8月のメニュー

12日(土)~15日(火) お弁当の日

18日(金) 誕生会  
(夏祭りをイメージした誕生会メニューです♪♪お楽しみに!!)

25日(金) そうめん流し



※ 食品が入手できない場合は、メニューを変更する場合があります。

曜	日	副食	材 料	お や つ
月	28	ビーフトマトカレー 南瓜サラダ ぶどう	牛肉 トマト 玉葱 じゃが芋 人参 エリンギ ハム 南瓜 人参 胡瓜 ミントマト ぶどう	ミルク フルーツゼリー パイシートフロランタン
火	1 29	かんぱちの照り焼き 納豆のかき揚げ すまし汁	かんぱち 玉葱 人参 青のり 納豆 豆腐 もずく 人参 カボス 小葱	お茶 オレンジ チーズボール
水	2・16 30	肉じゃが 味噌汁 すいか	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース 薄揚げ ワカメ 南瓜 玉葱 小葱 すいか	牛乳 ぶどう UFOパン
木	3・17 31	えびカツ カラフルサラダ 野菜ポタージュ	むきえび はんぺん 玉葱 白身すり身 卵 サニーレタス ズッキーニ コーン トマト 人参 じゃが芋 パセリ	お茶 蛇腹漬け 冷やしそうめん
金	4	鶏のレモン煮 和え物 味噌汁	鶏もも肉 レモン もやし かまぼこ ほうれん草 人参 キャベツ 茄子 薄あげ 小葱	ミルク パナナ ブッセ
土	5 19	そばろ丼 野菜のゆかり和え	鶏ミンチ 卵 キャベツ 胡瓜 トマト	牛乳 果物 パンケーキ
月	7 21	塩から揚げ レタスサラダ すまし汁	鶏もも肉 レタス 胡瓜 パプリカ トマト ワカメ エノキ 人参 お麩 三つ葉	お茶 オレンジ ヨーグルトスフレ
火	8 22	塩鮭 レバニラ そうめん汁	鮭 レバー ニラ 玉葱 人参 もやし そうめん 人参 椎茸 コーン 貝割れ	牛乳 スイカ ハムマヨパン
水	9 23	ソーキそば風 豆腐チャンプルー パイン	中華麺 豚肉 かまぼこ 小葱 豆腐 ゴーヤ 魚肉ソーセージ もやし にはら パイン	ミルク クッキー ブラマンジェ
木	10 24	アジの磯部フライ ひじきの煮物 味噌汁	鱈 青のり 卵 ひじき 人参 薄揚げ 鶏もも肉 ちくわ 大根 人参 厚揚げ 小葱	お茶 えだまめ とうもろこしご飯
金	25	そうめん流し~♪♪	お楽しみに!!	お茶 ぶどう 里芋のごまがらめ
土	26	スタミナ丼 もやしの和え物	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 人参 胡瓜 ゴマ ミントマト	牛乳 果物 スコーン





認定こども園 日章

清 千夏

青空を突き抜ける黄色いひまわりがきれいな季節になりました。いよいよ夏本番ですね。今年も暑い夏になりそうです。熱中症に気をつけながら、しっかり休憩と水分をとりながら、楽しい夏を元気にすごしていきましょう。

### 夏の生活できをつけること！！

- ①冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気を付けよう。  
清涼飲料水やアイスクリームなど冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりしていると胃腸の働きが低下して、食欲がなくなってしまいます。
- ②毎日の朝ごはんをしっかり食べよう。  
朝ごはんは、1日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きをして朝ごはんはしっかりたべましょう。
- ③バランスの良い食事をしよう。  
暑くて食欲がないと、ついついのごしのよい種類などに食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を含む食品やビタミンたっぷりの野菜・果物を意識して摂れるようにしましょう。
- ④鉄分不足に気を付けよう。  
偏った食事をしていたり、多量の汗をかくと、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉・あさり・ひじきなど鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。
- ⑤冷房にあたりすぎないようにしよう。  
体が冷えると胃の働きが悪くなり、食欲がなくなってしまいます。

 8月31日は野菜の日 

8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜について“もっと知って、もっとたべてほしい”という願いから8月31日は“野菜の日”とされています。

ぜひこの機会にいつもよりちょっと多く野菜を食卓に増やしてみませんか？

