

8月給食だより

輝 保育園



いよいよ夏本番です。体が疲れやすい、だるさを感じる、食欲が衰えるなどの夏バテの症状も出てくるこの季節。夏バテ防止の為に、いつも以上にバランスのとれた食生活や水分補給に気を配り、毎日を元気に過ごしましょう。



夏野菜 その2



夏野菜には、ほてった体を冷やす作用があり、暑さでうばわれやすいビタミンCも豊富です。今月も旬の夏野菜を紹介します。



なす ----- 体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きなす、田楽、炒め物、揚げもの、漬物などに。



きゅうり ----- 緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。



トマト ----- 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

暑い夏を乗り切る為の健康管理

夏は特に体力の落ちる時期です。そこで、日頃からの生活のリズムがより大切になってきます。

睡眠・食事・適度な運動を心がけ健康の維持に努めましょう。

また、冷房に頼り過ぎると体温調節が上手にできずいろいろな体調不良を招く原因となるので注意しましょう。

夏バテしない為のポイント

1日3食バランスの良い食事と十分な水分補給をしましょう。

生活のリズムを維持し、しっかり睡眠をとりましょう。



8月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

			01日 (木)	02日 (金)	03日 (土)
			鶏のマールト*焼き マセドアンサラダ わかめスープ 牛乳 オレンジゼリー お菓子	肉じゃが ぱりぱり生酢 味噌汁 スキム牛乳 きなこトースト	チキンカレー バナナ 牛乳 お菓子
05日 (月)	06日 (火)	07日 (水)	08日 (木)	09日 (金)	10日 (土)
夏野菜カレー 大根サラダ 梨	白身魚の磯辺揚げ フロッコリーの胡麻和え コーンスープ	ボークビーンズ スパゲティサラダ 味噌汁	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	タンドリーチキン ごまマヨ和え 味噌汁 パイン	ビーフカレー バナナ
スキム牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 やぎそば	麦茶 フルーツヨーグルト おかし	スキム牛乳 ホットドッグ	牛乳 フルーツゼリー お菓子	牛乳 お菓子
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
	キーマカレー バナナ 牛乳 お菓子	チキンカレー バナナ 牛乳 お菓子	ビーフカレー バナナ 牛乳 お菓子	鮭のムニエル ごま和え すまし汁 スキム牛乳 フルーツ盛り合わせ お菓子	ポークカレー バナナ 牛乳 お菓子
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
煮魚 小松菜サラダ 味噌汁 牛乳 オレンジゼリー お菓子	鶏の利休焼き もやしナムル 中華スープ スキム牛乳 ピザトースト	親子丼 切干大根ごま酢和え 味噌汁 バナナ 牛乳 いちごマーブルケーキ	ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ スキム牛乳 すいか お菓子	豚肉の生姜焼き ゆかり和え すまし汁 オレンジ ★お誕生日会★ 牛乳 ホットケーキ	びっくりカレー バナナ 牛乳 お菓子
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
チーズオムレツ かみかみサラダ コンソメスープ 麦茶 おにぎり 儀助豆	マーボー豆腐 もりもりサラダ 味噌汁 麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	ハヤシライス ツナサラダ バナナ スキム牛乳 ラスク	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 スキム牛乳 バイクドじゃが	魚のマヨネーズ焼き パンサンデー 味噌汁 梨 麦茶 お好み焼き	チキンカレー バナナ 牛乳 お菓子