

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。夏バテ防止のためにも、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。



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。

旬の食材

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。



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。



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(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼	豚マヨ炒め フロッコリーの胡麻和え 味噌汁	鯖の味噌煮 オクラのおかか和え すまし汁	夏野菜カレー 大根サラダ 梨	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 コンソメスープ	タンドリーチキン ごまマヨ和え 味噌汁 パイイン	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 やきそば	麦茶 フルーツヨーグルト おかし	スキム牛乳 シヤムサンド	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子
昼	魚のごまソース はりはりの生酢 味噌汁	豆腐のミートソース風 ひじきサラダ コンソメスープ オレシジ	豚肉とキャバツのみそ炒め ハンサンズー 中華スープ		チキンピニンス 小松菜サラダ 味噌汁	ハヤシライス バナナ
間	スキム牛乳 ラスタ	牛乳 かりんとう	牛乳 りんごゼリー お菓子		スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子
昼	ポークカレー バナナ	鶏の利体焼き もりもりサラダ 中華スープ オレシジ	親子丼 切干大根ごま酢和え 味噌汁	鯖の塩焼き 春雨の酢の物 すまし汁	ハンバーグおろしソース チニンスラダ コンソメスープ	びっくりカレー バナナ
間	牛乳 お菓子	スキム牛乳 ビザトースト	牛乳 オレシゼリー お菓子	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 お菓子
昼	チーズオムレツ かみかみサラダ コンソメスープ	なす入りマヨボー豆腐 もりもりサラダ 味噌汁 オレシジ	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	鯖のバターしょうゆ焼き もやしのナムル 味噌汁	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ
間	麦茶 ひじきごはん ごまめ	スキム牛乳 ハムエッグサンド	牛乳 すいか お菓子	スキム牛乳 ベイクドじゃが	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
昼	肉じゃが 野菜のおかか和え わかめスープ	鶏のマーレード、焼き しほり炒り煮 味噌汁	きのこカレー チニンスラダ 梨			
間	スキム牛乳 クリームパン	麦茶 スパゲティボリタン	麦茶 ヨーグルト バナナ	