

# 8月給食だより

晴れ渡った空の下、汗をかきながら元気に走り回る子どもたち。  
暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。  
食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

## 水分補給で熱中症予防を

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。

この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も必要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう

## 弁当の日 1 3 日

## 誕生会 8日

- ・カレーライス
- ・ウインナー
- ・スマイルポテト
- ・マカロニサラダ
- ・ブロッコリーとトマト
- ・オレンジ
- ・ミニゼリー



7月誕生会の果物は保護者の方より頂いたすいかでした◎  
みんなが一瞬懸命に割ってくれたすいか、とても甘くて美味しかったね♡



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	5	ごはん 魚の香り焼き	牛乳	牛乳
		春雨のきんぴら	フルーツポンチ	チーズ
	19	チンゲン菜のみそ汁		
火	6	ごはん ポークジンジャー	お茶	牛乳
		野菜サラダ	ヨーグルト	せんべい
	20	豆腐のみそ汁	ビスケット	
水	21	ごはん ビーフカレー	お茶	ヨーグルト
		ツナコーンサラダ	冷やしそうめん	
		オレンジ		
木	7	ごはん 魚と野菜の甘酢あん	牛乳	牛乳
		ごまじゃこ和え	バナナ	ビスコ
	22	切り干し大根のみそ汁	クラッカー	
金	9	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ	お茶	牛乳
		きゅうりのレモン風味和え	プリン	バナナ
	23	海藻スープ	せんべい	
土	10	サラダうどん	牛乳	牛乳
		添)トマト	ミニパン	丸ボーロ
	24	オニオンスープ		
月	26	ごはん 魚のムニエル(レモンソース)	お茶	牛乳
		ポテトサラダ	ごまじゃこおにぎり	卵ボーロ
		おくらのすまし汁		
火	27	ごはん 八宝菜	牛乳	ヨーグルト
		きゅうりのおかかサラダ	オレンジ	
		厚揚げのみそ汁	せんべい	
水	28	パン タンドリーチキン	牛乳	牛乳
		きゃべつとコーンのサラダ	フルーツ入りオレンジゼリー	チーズ
		パンプキンスープ		
木	1	ごはん 魚の変わり衣まぶし	お茶	牛乳
		ひじきとチーズのサラダ	アイスクリーム (又はカップヨーグルト)	せんべい
	29	きのこスープ	クラッカー	
金	2	ごはん 豆腐のそぼろ煮	牛乳	牛乳
	16	ハムともやしの中華和え	メロントースト	コーンフレーク
	30	かぼちゃのみそ汁		
土	3	ごはん 柳川風煮	牛乳	牛乳
	17	二色野菜の香味漬け	バナナ	ビスコ
	31		せんべい	

- ★ 献立は変更になることもあります。
- ★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。
- ★ 14日・15日はメニューを変更して提供します。

