

給食だより

発行日 令和2年 8月 1日 下田部保育園

例年より梅雨明けが遅く、ジメジメとした日々が長く続きましたね。ですが、8月に入るといよいよ太陽が大活躍する夏本番です。今年は普段の熱中症対策に加え、感染症予防もしっかりと行う必要があります。そして暑い日が続くと、どうしても食欲が下がり気味になるこの季節…。そんな時は無理をせず、水分と塩分を上手に取りながら過ごしましょう。「夏野菜」を取り入れると更に効果的です。

夏を元気に過ごすために・・・☆



朝ごはんをしっかりと食べましょう!!!

朝ごはんは、1日のエネルギーの素です。

元気に過ごすためにも、朝は早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



水分補給をしっかりとしましょう!!!

暑くなるこの時期、屋内にいても熱中症には注意が必要です。

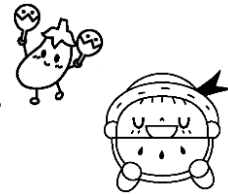
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

その際は、出来るだけお茶や水を飲み、ジュースなどは控えめにしましょう。



夏野菜をたくさん食べましょう!!!

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には体の調子をよくするビタミン類がたっぷり含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので色々な種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



タンパク質を十分に摂りましょう!!!

夏バテをしないためには、タンパク質を摂ることも大切です。肉・魚・卵・大豆製品などを積極的に食べるようにしましょう。



冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう!!!

気温が高くなってくると、ついつい冷たいものが恋しくなりますね。しかし、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、おなかが冷えたり食欲がなくなったりします。摂り過ぎには気をつけましょう。





		3	鮭のごまマヨネーズ焼き 切干大根の煮物
24	豆トマトシチュー 春雨サラダ フキゼリー	17	みそ汁 ごはん
月	乳児:ロールパン 幼児:クロワッサン	31	ぶっかけそうめん 天ぷら パン缶 若菜ごはん
		月	
11	焼きビーフン きゅうりのたたき	4	ビーフカレーライス スティック野菜 野菜ジュース
25	みそ汁 ごはん	18	
火		火	
12	さわらの梅みそ焼き 千ゲン菜の煮びたし	5	豚肉となすの味噌炒め ナムル
26	みそ汁 納豆 ごはん	19	中華スープ ごはん
水		水	
27	☆お誕生日会☆	6	さばの照り焼き わかめときゅうりの練りゴマ和え
		20	みそ汁 ツナの十三穀米
木		木	
28	夏野菜の五目煮込み 冬瓜スープ わかめと千ゲン菜の酢の物	7	鶏肉と大根の甘辛煮 人参ときこの和風ドレ和え
		21	みそ汁 ごはん
金	ごはん	金	ごはん
1	豚丼 フロッコリーとちくわのごま和え	8	玉子とじうどん ツナときゅうりのマヨ和え
29	みそ汁 ぶどう	22	オレンジ ごはん
土		土	

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆お弁当日 (13~15日) ☆

お盆特別保育期間のため
13日~15日の3日間は
「お弁当日」となります。

☆8月 お誕生日会メニュー (27日) ☆

- * ちゃんぽん *
- * フロッコリーのナムル *
- * ぶどうゼリー *
- * わかめごはん *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(木)	フルーツ寒天	フルーツ	18日(火)	おふトースト	おふラスク
20日(木)	蒸しパン	ジャムサンド	24日(月)	しらすと青のりのおにぎり(おじゃ)	じゃこの磯辺おにぎり
25日(火)	お野菜蒸しパン	お惣菜ケーキ			