

8月の献立



古志ひまわり保育園
 Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
 メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ごはん 焼き厚揚げの だしのつけ 煮豆 南瓜スープ	2 ごはん 鯖の丸太焼き 豆腐とじゃこのサラダ モロヘイヤのスープ	3 ごはん ピーマンの肉詰め モロヘイヤの おかか和え みそ汁	4 サザエごはん 高野と大豆の煮物 そうめん瓜の中華和え みそ汁	5 カレーピラフ もやしのスープ
	そうめん お茶	枝豆 果物 お茶	とうもろこしの かき揚げ いりこ お茶	ジャムサンドパン 野菜 牛乳	パン するめ お茶
7 冷やしうどん 冬瓜の煮物 焼きピーマン	8 ごはん がんとオクラの煮物 さくさく茄子 冷汁	9 ごはん 豚肉と夏野菜の みそ炒め もずく酢 コーンスープ	10 小豆ごはん 魚のフライ 長ささげのおかか和え トマト みそ汁	11 山の日 	12 お弁当の日
蒸しとうもろこし するめ お茶	枝豆おにぎり 野菜 お茶	そうめん瓜の お好み焼き 昆布 お茶	ごまみそおにぎり いりこ 牛乳		
14	15 お盆特別保育 保育を希望される方は、お弁当、水筒を持ってきてください。 暑さも予想されますので、保冷剤を入れてください。よろしくお願 いします。 		17 ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 オクラとトマトの 酢みそ和え すまし汁 茄子ピザ するめ お茶	18 夏野菜カレー 煮豆 そうめん瓜の酢の物 スイカ 野菜 お茶	19 梅じゃこごはん みそ汁 パン 昆布 お茶
21 ごはん 麻婆茄子 南瓜のごま和え もやしのスープ	22 ごはん 焼き魚 オクラ納豆 南瓜のムニエル みそ汁	23 梅じゃこごはん 厚揚げステーキ アラメの炒め物 みそ汁	24 ごはん 蒸し鶏 煮豆 すまし汁	25 ごはん 茄子のはさみ焼き モロヘイヤの浸し みそ汁	26 ミートスパゲティ すまし汁
マカロニきなこ 昆布 お茶	干し大根のおにぎり 野菜 お茶	フルーツ白玉 お茶	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	そうめん瓜の天ぷら するめ お茶	果物 いりこ お茶
28 ごはん 高野とアラメの煮物 きゅうりのナムル みそ汁	29 鮭きゅうりごはん 厚揚げの煮物 蒸し茄子のごま酢和え みそ汁	30 ごはん 煮魚 南瓜サラダ すまし汁	31 ごはん 南瓜コロッケ モロヘイヤのナムル すまし汁	お知らせ ・ 1日(火) : すみれ、こすもす、さくら 組でそうめん流しを予定して います。 ・ 12日(土) : お弁当の日 ・ 14日(月) ~ 16日(水) : お盆特別保育 出席される方はお弁当、水 筒を持ってきてください。	
海苔巻 野菜 お茶	南瓜もち 昆布 牛乳	釜時おにぎり 野菜 お茶	きなこ団子 いりこ 牛乳		

暑い日が続きます。給食室の温度は只今急上昇。子どもたちがプールで遊んでいる姿を横目に「私も入りたいよ~!!」と思いながら作っている所です。また、夏の疲れとともにお休みする子どもの姿もちらほらみられています。給食でも、暑さが増すごとに子どもたちの食欲が減少しているように感じています。まだまだ暑い夏は続きます、しっかり寝て、食べて夏バテしないように気をつけましょう。

何を飲むの、食べるの、水分補給

街で売られている飲みものには、色々なものが添加されていて、子どもには好ましくないと言われています。しかし、水分補給をしなければなりません。何を飲んだらよいのでしょうか。



<水分補給、まずは食事から>

水分補給は、飲料水からだけではありません。まず食事からとりま。ごはんやおかずには水分が含まれています。そして汁物を一つつけて、一緒にいただきます。

汁物は、ごはんやおかずを消化するのに最適なものです。また、適度な塩分を含んでいるので、体内の塩分濃度を一定に保ってくれます。みそ汁やすまし汁、スープなどの汁ものは最良の水分補給になります。



<水や麦茶、番茶で補給を>

食事に汁物がないと、のどが渇いて、市販の飲料水で水分補給しようとしがちです。また、子どもは食事の汁物だけでなく、水分をさらに必要とします。

その時には、水や麦茶やばん茶のような、味の無い飲み物を出しましょう。これらは添加物も少ないので安心です。

幼児期になると、のどの渇きにに応じて自分から水分の補給をすることができるようになるので、食事をしっかり食べることによって、飲料水などの水分のとり過ぎになることも防げます。

しかし、外出時などは、市販の飲料は便利なものですが、出来るだけ家庭から水筒にお茶を入れて出かけましょう。

(食べもの文化7月号より抜粋)