

きゅうしょくだより8月号

暑い日が続いています。気温の高い日が続くと暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。つい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、ごはんをしっかり食べることも大切です。夏を楽しむためにもバランスの良い食事を心掛けましょう。

栄養たっぷり夏野菜

野菜の日（8月31日 記念日）

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8（ヤ）3（サ）1（イ）」の語呂合わせから制定した記念日です。



ピーマン

ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いので、様々な料理に使用してみてください。

かぼちゃ

代表的なミネラルであるカリウムが豊富に含まれています。また、カロテンをはじめとしたビタミン類も豊富に含まれています。

とうもろこし

とうもろこしに含まれる糖は消化吸収が早いので、エネルギーチャージに最適です。おやつにもピッタリです。

豆知識

ドレッシングの日(8月24日 記念日)

8月24日はカレンダーで見ると必ず8月31日の真上にあり、ドレッシングは常に野菜の上からかけるからです。



こまめな水分補給を

子どもは体内の水分量が約70～80%と大人(60%前後)より多く、代謝が活発である一方、体温調節機能や腎機能も未熟なため、わずかな水分不足でも体調を崩しやすいと言われています。脱水が進むと体温調節が上手くいかず熱中症のリスクが高まるほか、便秘・倦怠感・集中力の低下にもつながります。

大人が、「喉が渇く前に飲む」習慣を日常的に支えることが大切になります。

夏場の食品保存

特に野菜や果物が傷みやすくなるため、冷蔵保存が基本です。冷蔵庫の適切な温度で保存することで、食材の寿命は大きく変わります。冷蔵保存の効果は「傷みスピードを最大5倍抑える」ことが科学的根拠として示されています。



未満児の主食

7日 うどん

12日 おにぎり

27日 おにぎり



手作りおやつ

6日 ごまチーズスティック

26日 パインケーキ



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	土		豚とキャベツのみそ炒め ジャーマンポテト 生揚げとワカメのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	日				
3	月		ささみのケチャップソース レタスサラダ かぼちゃのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	火	身体測定・交通指導週間	ほっけの西京焼き スパゲティサラダ キャベツと人参のみそ汁 トマト ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
5	水	絵本配布・集金日	ドライカレー カミカミサラダ タ顔と玉子のスープ オレンジ ごはん	アイスクリーム	お茶 お菓子
6	木		さばの塩焼き オイスター炒め 玉葱と小松菜のみそ汁 スイカ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
7	金		ポークシュウマイ 温野菜 具だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
8	土		豚丼風 三色ごま和え 里芋のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
9	日				
10	月		ポテトコロッケ 五目きんぴら 豆腐となめこのみそ汁 みかん缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	火		山の日		
12	水	布団持ち帰り	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 油揚げと青梗菜のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
13	木	夏期保育	豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 白菜と麩のみそ汁 トマト ごはん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
14	金		かりん揚げ キャベツソテー 芋とふのりのみそ汁 ごはん	ゼリー	お茶 お菓子
15	土		具だくさん汁 かぼちゃの天ぷら ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	日				
17	月		ポークチャップ 中華風春雨 なすのみそ汁 パイン缶 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
18	火		インゲンとウインナーのかき揚げ ひじきの炒め煮 キャベツと椎茸のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
19	水		麻婆豆腐 れんこんサラダ えのきと青菜のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	木		焼肉風 かぼちゃの煮物 かぶと麩のみそ汁 トマト ごはん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
21	金		肉団子の甘酢あん もやしソテー 生揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	土		具だくさん汁 フライド人参 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
23	日				
24	月		厚焼き玉子 鶏じゃが ツナふりかけ 白菜とニラのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	火	誕生会	カレーピラフ エビフライ スティック野菜 わかめスープ スイカ	フルーツゼリー	牛乳
26	水		鯖の味噌だれがけ ビーフソテー 大根とふのりのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
27	木		鶏の香味焼き チーズ入りコールスローサラダ 芋と小松菜のみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
28	金		赤魚のみりん焼き 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 トマト ごはん	シヤベツ	お茶 お菓子
29	土		具だくさん汁 かぶマリネ ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	日				
31	月	園だより・給食だより配信	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子