



8月給食だより

平成27年8月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	土	肉みそうどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハッピーターン
3	月	かぼちゃとなすのチーズ焼き 小魚の佃煮 トマト 野菜スープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ウィンナーサンド
4	火	鮭のレモン風味焼き 野菜とコーンの和え物 みそ汁 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 まがりせんべい
5	水	ちくわの変わり揚げ ひじきの炒め煮 若布のサラダ	牛乳 ムーン	牛乳 バナナケーキ
6	木	鶏肉の中華風照り煮 春雨サラダ グリーンポテト	牛乳 ヨーグルト	牛乳 くずもち
7	金	夏野菜のカレーシチュー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 マンナ	牛乳 かっぱえびせん チーズ
8	土	五目冷麦 バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ハードビスケット
10	月	豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ 小魚のり味	牛乳 マリー	牛乳 豆腐ドーナツ
11	火	魚の西京焼き ゴーヤ入りチャンプル そうめん汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ソフトカステラ
12	水	炒り豆腐 ピーマンのおかか和え トマト みそ汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 じゃが芋のキッシュ風
13	木	お弁当の日	牛乳 クラッカー	牛乳 ミニポテト
14	金	チャンポン バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 アスパラガス
15	土	ジャムサンド ポトフ みかん缶	牛乳 チョイス	牛乳 カール
17	月	筑前煮 おくら納豆 キャベツのごま和え	牛乳 シガーフライ	牛乳 ウィンナーサンド
18	火	鮭のレモン風味焼き 野菜とコーンの和え物 みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 さやえんどう
19	水	ちくわの変わり揚げ ひじきの炒め煮 小魚ごま風味	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 バナナケーキ
20	木	鶏肉の中華風照り煮 春雨サラダ グリーンポテト	牛乳 ヨーグルト	牛乳 アイスクリーム
21	金	夏野菜のカレーシチュー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハーベスト 小魚
22	土	五目冷麦 バナナ	牛乳 ムーン	牛乳 リッツ
24	月	豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ 小魚のり味	牛乳 マンナ	牛乳 豆腐ドーナツ
25	火	魚の西京焼き ピーマンのおかか和え 昆布豆 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 おにぎりせんべい
26	水	高野豆腐の五目煮 切り干し大根の酢の物 手作りふりかけ	牛乳 マリー	牛乳 じゃが芋のキッシュ風
27	木	かぼちゃとなすのチーズ焼き 小魚の佃煮 トマト 野菜スープ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ミルクゼリー
28	金	ぱくぱく丼 もずくスープ スイカ	牛乳 マンナ	牛乳 ばかうけ
29	土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 チョイス	牛乳 カール
31	月	鶏肉のゆかり焼き 五目和え きざみ昆布のおかか和え	牛乳 シガーフライ	牛乳 バタークッキー

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を10日(月)までに持ってきて下さい。

**暑い時期は
ビタミンB₁で夏バテ防止**

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

**熱中症予防
水分はどんな物がよい?**

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。