



# 8月給食だより



平成29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	火	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 スイカ シューマイ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 焼きもろこし
2	水	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 お好み焼き
3	木	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプル おくら納豆	牛乳 バナナ	牛乳 ごまクッキー
4	金	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚 さやえんどう
5	土	焼きうどん きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ビスケット
7	月	厚揚げの和風あんかけ きざみ昆布のじゃこ煮 トマト	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	牛乳 白い風船
8	火	鱈の照り焼き キャベツとコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 野菜のキッシュ風
9	水	豚肉と夏野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ ウインナー	牛乳 ビスコ	牛乳 ミニココアメロンパン
10	木	鶏肉のマリネ สปาゲティソテー 粉ふきいも	牛乳 動物ビスケット	牛乳 3未:小魚の甘辛 3上:小魚アーモンド リッツ
12	土	冷麺 バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビスケット
14	月	ロールパン ポトフ みかん缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハードビスケット
15	火	สปาゲティナポリタン バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビスケット
16	水	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ハードビスケット
17	木	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプル おくら納豆	牛乳 バナナ	牛乳 ごまクッキー
18	金	ぱくぱく丼 もずくスープ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ゼリー
19	土	焼きうどん バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ビスケット
21	月	みそけんちん汁 キャベツのごま和え 豆腐ナゲット パイン缶	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ入り蒸しパン
22	火	鱈の照り焼き キャベツとコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
23	水	豚肉と野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ ウインナー	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ミニココアメロンパン
24	木	鶏肉のマリネ สปาゲティソテー 粉ふきいも	牛乳 ハードビスケット	牛乳 お好み焼き
25	金	豚丼 キャベツのゆかりあえ 漬物	牛乳 ビスコ	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
26	土	冷麺 バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビスケット
28	月	豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ もずく入りすまし汁 手作りふりかけ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	牛乳 バタークッキー
29	火	筑前煮 ピーマンのおかかあえ 小魚ごま風味	牛乳 シガーフライ	牛乳 ハッピーターン
30	水	魚のコーンフレーク焼き ごまドレッシングサラダ トマト そうめん汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ジャムサンド
31	木	厚揚げのそぼろ炒め煮 キャベツとツナの和え物 とうがのみそ汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ベジータケーキ

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(木)までに持ってきてください。



## 夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、



## 冷たい物を取り過ぎていませんか?

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。

