



8月の給食だよ!

2018年 8月 1日 発行

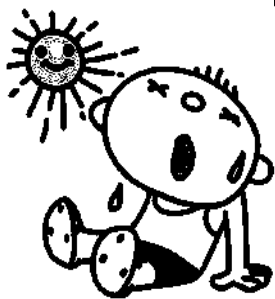
夏本番! 水分をしっかり摂って、暑い夏を乗り切りましょう!

夏バテかな?と思ったらまず食生活の見直しから始めてみて下さい。きゅうり・トマト・冬瓜などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。水分をしっかり補給すると、体にとって余分なものは排出して体内の水分量の調節ができます。今月は日常の中で水分をとるコツをご紹介します。



人間の体の60~70%は水分で構成され、水分量は幼い子どもほど多くなります。今年猛暑ですので、適切な水分と塩分を補給し、熱中症対策をしていきましょう。

水分摂取のポイント



- ① 食事の際に、みそ汁やスープなどの汁物を摂りましょう。
- ② おやつにスイカ、きゅうり、トマトなどの夏野菜・果物など、食事からの水分補給も良いです。
- ③ 甘いジュースや炭酸飲料などではなく、牛乳・水・麦茶のようなものにしましょう。



みんなでお買い物♪ 楽しいカレー作り♪

今月はお昼ご飯にカレーを作りました。材料は前日にみんなで買いに行きました。今回のカレーはレンコンやオクラ、なすび等、たくさんの夏野菜を入れました。こどもたちもお手伝いして、美味しいカレーができました。自分たちでお買い物に行って、自分たちで作ったカレーは格別に美味しかったようです。



8月 予定献立表

すみれ乳児院 2018年 8月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(水)	炊き込みごはん みそ汁 ウインナー	ご飯・豚へしのつけ焼き ひじき煮・卵の吸い物・果物 29日 ご飯・干草卵 五目煮豆・みそ汁・果物	ヨーグルト・菓子・お茶 29日 フルーツポンチ お茶	わかめラーメン ニラもやし炒め・果物 29日 【防災食】 缶詰おじや・野菜のトマト煮
2日 16日 30日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	鶏の照り焼き丼 切干大根の煮物・果物 30日 豚丼・高野煮・果物	りんごゼリー お茶 30日 お麩ラスク・牛乳	ご飯・高野豆腐の唐揚げ トマトサラダ・みそ汁・果物 30日 ご飯・レバー入り肉団子 人参ツナ炒め・すまし汁・果物
3日 17日 31日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯・松風焼き 冬瓜と豚肉の煮物・すまし汁・果物 31日 ご飯・鮭のチャンチャン焼き ジャーマンポテト・すまし汁・果物	蒸しパン 牛乳 31日 米せんべい お茶	ご飯・縹のあんかけ なす煮・みそ汁・果物 31日 ご飯・揚げ出し豆腐 サラダ・みそ汁・果物
4日 18日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ナポリタン 野菜スープ 果物	焼きいも 牛乳	ご飯・チンジャオロース 春雨サラダ・わかめスープ 果物
5日 19日	(日)	パン・りんご ツナマヨ ミックスキャロット	にんじんご飯 筑前煮・みそ汁 果物	菓子・牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト
6日 20日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯・あじの煮 野菜のおかか炒め・みそ汁 果物	ぶどうゼリー お茶	ご飯・豚かつ もやし和え・すまし汁 果物
7日 21日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・鶏のマーマレード焼き 温野菜サラダ・すまし汁 果物	牛乳もち お茶	ご飯・豆腐ハンバーグ いんげんのソテー・みそ汁 果物
8日 22日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 ウインナー	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き 山芋煮・みそ汁 果物	ヨーグルト 菓子 お茶	味噌煮込みうどん きゅうりの酢の物
9日 23日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	他人丼 しのだ煮 果物	マカロニきなこ 牛乳	ご飯・牛肉のみそ炒め おから煮・すまし汁 果物
10日 24日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯・肉豆腐 炒めなます・すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯・サバの塩焼き 揚げ茄子のおろし煮・豚汁 果物
11日 25日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	にゅうめん ブロッコリー炒め 果物	おにぎり(チーズ) お茶	ご飯・豚肉とゴーヤの炒め物 さつまいも甘煮・すまし汁 果物
12日 26日	(日)	パン・りんご ツナマヨ ミックスキャロット	ハヤシライス キャベツサラダ 果物	菓子 牛乳	炊き込みご飯 肉じゃが・すまし汁 果物
13日 27日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯・ポークチャップ きんぴら・すまし汁 果物	ナゲット 牛乳	ご飯・かじきの煮物 ほうれん草炒め・みそ汁 果物
14日 28日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・きゅうりチャンプルー もやし煮・みそ汁 果物	ホロホロ棒 お茶	ご飯・からあげ マカロニサラダ・スープ 果物

果物は変更の可能性があります。



8月の予定

8月29日 【おやつ】 すいかのフルーツポンチ

【防災食】 缶詰おじや・野菜のトマト煮

