



# 8月の給食だより

2019年 8月 1日 発行

## 夏野菜をたくさん収穫！夏の季節を感じられるようになりました



暑い日が続いていますが子ども達の食欲は大盛で、夏野菜の収穫やトウモロコシの皮むきのお手伝いをしてくれたり楽しい食事時間を過ごしています。夏の野菜には熱を下げる効果があり、その他の栄養素もたっぷり含まれているので夏バテ防止の効果があります。1日3食の食事とおやつをしっかり食べ、こまめに水分補給をしましょう。今月は、水分補給の方法についてご紹介します。

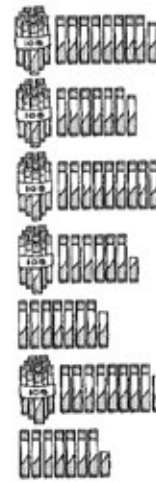


## 甘い飲み物には砂糖がどれだけ入っているでしょう？

1本3gのスティックシュガーに換える

ごはん茶碗(小)に換えると

1束10本



コカ・コーラ  
500ml

C.C.レモン  
500ml

ファンタグレープ  
500ml

クーッとまもオレンジ  
470ml

100%アップルジュース  
200ml

カルピスウォーター  
500ml

アクアブルガリア  
200ml



## 水分補給のオススメ

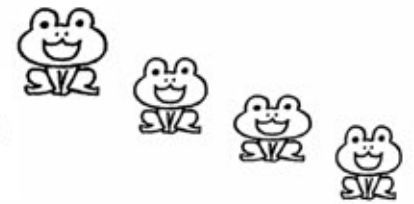
- ① お茶、牛乳、ミルク、母乳
- ② みそ汁など
- ③ 夏野菜(きゅうり、冬瓜など)
- ④ 果物

食事からも水分補給ができます。

炭酸飲料や果汁飲料は、主に砂糖の割合が10~12%くらいの飲み物です。砂糖がたっぷり入った清涼飲料水では水分補給にはなりません。



## 梅雨の時期、みんなで食べたカエルさん



季節の夕食ができました！カエルだと分かった瞬間子どもたちは「かえるー！」「かわいい！」と夢中になっていました。大きいお皿をみんなで囲んで食べるのも楽しかったようです。

いつもなら苦手なお野菜も食べることができ、カエルさんには感謝です！



# 8月 予定献立

2019年8月1日 すみれ乳児院発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	豚丼 キャベツのおかか和え・果物 29日 ご飯 さばの塩焼き ブロッコリー炒め 豚汁、果物	豆乳プリン(黒蜜) お茶 29日 ミニアメリカンドッグ 牛乳	ご飯、カジキマグロの照り焼き 筑前煮、みそ汁、果物 29日 チャーハン フライ風ポテト 中華スープ、果物
2日 16日 30日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯 もち米蒸し、みそ汁 ツナともやしの煮物、果物 30日 【防災食】 煮込みおじや サバ缶白菜、果物	蒸しパン・牛乳 (とうもろこし・人参) 30日 【防災食】 バッククッキングおにぎり お茶	ご飯・牛肉と玉葱の炒め物 青菜の海苔和え・すまし汁・果物 30日 ご飯、コロケ オクラのおかか和え 豆乳みそ汁、果物
3日 17日 31日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ミートスパゲッティ かぼちゃサラダ、果物 31日 ツナ和風パスタ さつまいも煮、果物	せん米 お茶 31日 りんごゼリー お茶	ご飯、マーボー豆腐 大根煮、みそ汁、果物 31日 ご飯、カレーのみそ焼き ズッキーニとトマトの炒め物 すまし汁、果物
4日 18日	(日)	パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ご飯、豚肉と白菜の煮物 山芋煮、みそ汁、果物	菓子 牛乳	ご飯 レバー入り肉団子の豆乳シチュー フルーツポンチ
5日 19日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、鶏のきじ焼き 切干大根の煮物 すまし汁、果物	スイーツポテト 牛乳	ご飯、さばの竜田揚げ なすとピーマンのなべじき 納豆汁、果物
6日 20日	(火)	パン・牛乳 バナナ ミートボール	ご飯、肉豆腐 豆苗と卵の炒め物 みそ汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	にんじんごはん、果物 鶏つくね団子の煮物 かぼちゃのきんぴら、すまし汁
7日 21日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 粗挽きウインナー	ご飯、鮭の塩焼き ピーマンと人参のソテー すまし汁、果物	じゃこトースト 牛乳	八宝菜ラーメン 和風大根サラダ 果物
8日 22日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	カレーライス フルーツヨーグルト	りんごケーキ 牛乳	ご飯、豚しゃぶ きのこソテー、すまし汁 果物
9日 23日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、豚ハシの照り焼き ひじき煮、みそ汁 果物	ぶどうゼリー お茶	ご飯、あじの梅焼き ポテトサラダ、豆乳スープ 果物
10日 24日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼うどん けんちん汁 果物	きなこおにぎり 牛乳	ご飯、牛肉と青菜の炒め物 トマトとわかめの和え物 みそ汁、果物
11日 25日	(日)	パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ご飯、豚肉のみそ焼き 冬瓜の煮物、すまし汁 果物	菓子 牛乳	きのこ野菜の煮込みおじや からあげ 果物
12日 26日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、高野豆腐のそぼろあんかけ ナスと鶏の煮物 すまし汁、果物	ミックスキャロットゼリー お茶	三色丼 納豆和え みそ汁、果物
13日 27日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、カレーの磯辺焼き 肉じゃが、みそ汁 果物	ヨーグルト 菓子 お茶	にゅうめん きゅうりの中華炒め 果物
14日 28日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 粗挽きウインナー	ご飯、干草卵 五目煮豆、すまし汁 果物	じゃがバター 牛乳	チキンライス ミートローフ、コンソメスープ 果物

## 今月のリクエストメニュー

- 2・16日 蒸しパン(とうもろこし・人参)
- 3・17日 ミートスパゲッティ
- 11・25日 からあげ
- 12・26日 三色丼
- 14・28日 チキンライス
- 29日 フライ風ポテト



## 行事食

30日 【防災食】 煮込みおじや  
サバ缶白菜



※今月のパン買いは中止します。(日中の高温が予想されるため)