



# 8がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

とようび



お知らせ

★☆☆今月のお弁当のいない日☆☆☆

(1日、5日、8日、12日、19日、22日、26日、29日)です。

★13日(水)は、お弁当持参での登園をお願いします。

★8月の平均熱量(加-)は 447 kcalです。



	★☆☆今月のお弁当のいない日☆☆☆ (1日、5日、8日、12日、19日、22日、26日、29日)です。 ★13日(水)は、お弁当持参での登園をお願いします。 ★8月の平均熱量(加-)は 447 kcalです。				1日 鶏ごぼうごはん 野菜のなめこドレッシング 和え みそ汁 ★サターアングキ-・麦茶	2日 希望保育の日
4日 卵の袋煮 キャベツとアスパラのお浸し みそスープ ★牛乳・抹茶蒸しパン	5日 冷やし中華 蒸しシュウマイ オレンジ ★ジョア・せんべい	6日 生揚げと野菜のそぼろ煮 昆布とキャベツの梅和え みそ汁 ★梅ジャムのパウンドケーキ	7日 鮭の竜田揚げ 青菜のごまサラダ みそ汁 ★牛乳・きなこクリームサンド	8日 豚肉の甘辛丼 だいこんサラダ オクラのスープ ★ヨーグルト	9日 牛乳 パン	
11日 山の日 	12日 ごぼうのドライカレー フルーツヨーグルト 麦茶 ★青リンゴゼリー・せんべい	13日  お弁当 持参の日	14日  希望保育	15日  希望保育	16日  希望保育	
18日 ハムエッグ 五目きんぴら しいたけとワカメのスープ ★牛乳・せんべい	19日 シーフードピラフ 小松菜とかまぼこの和え物 バナナ 麦茶 ☆おたのしみおやつ☆	20日 高野豆腐の卵とじ トマトとキュウリの中華サラダ 白菜スープ ★甘食・野菜ジュース	21日 鶏肉のBBQソースかけ コールスローサラダ 玉葱のコンソメスープ ★牛乳・ビスケット、パイ	22日 にゅうめん かぼちゃとアーモンドのサラダ オレンジ ★はちみつレモンゼリー	23日 希望保育の日	
25日 五目卵焼き 小松菜と海苔のナムル ニラとろみスープ ★牛乳・シュガーレモンスト	26日 塩ぶたチャーハン 野菜スープ ヨーグルト ★スマイルポト・麦茶	27日 ほうれん草のキッシュ キャベツとワカメの和え物 みそ汁 ★きなこぼろ・麦茶	28日 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンと昆布の和え物 ほうれん草のすまし汁 ★牛乳・せんべい	29日 麦ごはん みそ汁 豚肉と野菜のミソバター炒め 白菜のおかか和え ★ヤクルト・バナナクッキー	30日 牛乳 パン	

★熱中症対策には「和食」を！！★

夏は熱中症が最も多くなる季節です。とくに子どもは、大人と比べると体温調節機能や、汗をかく機能が未熟な為注意が必要です。こまめな水分補給と、十分な休息をとり、熱中症にかからないように気をつけましょう。また、熱中症対策に効果的な食事は、ごはんのみそ汁を軸とした「和食」です。和食は、野菜や豆腐など使用する食材に水分が多く、煮物や蒸し物などの調理方法によっても水分摂取量を増やす事ができます。そして、みそ汁は、発汗によって失われるミネラルを補うことも！！朝からごはんのみそ汁を食べる事で、一日の活動前の水分補給と熱中症対策ができます。熱中症対策にはぜひ、「和食」を！！(\*^-^\*)

