



給食だより

令和5年7月31日
鏡洲保育園



太陽が照りつける暑い夏がやってきました。暑い夏をのりきるためには、食事をしっかりと食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

(給食目標)

おなかやすくりズムの持てるこども
～よく遊び、よく食べ、よく眠る～



もっと知ろう！おやつのこと！

幼児にとってのおやつは、3度の食事では補いきれない「エネルギー、栄養素、水分の補給の場」です。

Q回数とは？

1日1～2回が目安です。離乳食が完了したころから取り入れていきましょう。

Q量は？

欲しがるだけ与えないように配慮が必要です。次の食事に進まないようなら、次回から量を減らしましょう。

Q市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は気をつけます。袋菓子は皿などに取り分けて食べすぎないようにしましょう。

★おやつに向く食材(例)

ごはん	おにぎり
果物	旬の果物
牛乳	牛乳
乳製品	ヨーグルト、チーズなど
野菜	ふかしいも、ゆで枝豆 煮たかぼちゃ、冷やしたトマト



なぜ 水分補給が大切なの？

人間の体の約60～70%は水分です。水は、体の中で栄養素を運んだり、汗となって体温の調整をしたり、生命の維持に大切な役割があります。気温が高くなる夏には、汗を多くかき水分が失われやすくなります。水分が不足すると脱水症状を起こし、熱中症になる危険も高くなります。

こまめに水分補給をしましょう。



●タイミング

のどが渇く前から、こまめに水分をとるようにしましょう。

●種類

普段は麦茶や水などで水分を補給することをおすすめします。

●量・温度

コップ1杯ほどを、ひと口ずつゆっくり飲みましょう。適温は5～15℃です。



食育活動



梅ゼリー

梅ジュース



ぞう組さんが洗って漬けた梅がシロップになりました！

8月の食育活動

2日(水)くま組さんがごまじゃこおにぎりを作ります。

4日(金)ぞう組さんがピザトーストのトッピングをします。



8月予定献立表

日	曜日	主食と朝のおやつ (3歳未満児)	昼ご飯		午後おやつ
1	火	お茶・ヨーグルト	八宝菜 厚揚げのみそ汁	きゅうりのおかかサラダ	お茶 すいか
2	水	牛乳・バナナ	タンダーチキン パンフキンスープ	きゃべつとコーンのサラダ	お茶 ★ごまじゃこおにぎり
3	木	お茶・ヨーグルト	魚の変わり衣まぶし きのこスープ	ひじきとチーズのサラダ	牛乳 マドレーヌ
4	金	牛乳・チーズ	豆腐のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	ハムともやし中華和え	牛乳 ★ピザトースト
5	土	牛乳・せんべい	牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け		牛乳 バームクーヘン
6	日				
7	月	牛乳・チーズ	魚の香り焼き チンゲン菜のみそ汁	春雨のきんぴら	牛乳 フルーツポンチ
8	火	お茶・ヨーグルト	野菜炒め 豆腐のすまし汁	トマトの甘酢漬け	★ソフトクリーム 
9	水	牛乳・せんべい	チキンカレー ツナコーンサラダ	パイン缶	お茶 冷やしソーメン
10	木	お茶・ヨーグルト	魚と野菜の甘酢あん 切り干し大根のみそ汁	ごま和え	ミルク メロン せんべい
11	金		山の日		
12	土	牛乳・ビスコ	サラダうどん オニオンスープ		牛乳 ミニパン
13	日				
14	月	牛乳・卵ボーロ	ぶつとん煮 豆腐のみそ汁		牛乳 グレーズゼリー
15	火	牛乳・ビスケット	ハヤシライス きゅうりのおかか和え		お茶 フルーチェ
16	水	牛乳・バナナ	タンダーチキン パンフキンスープ	きゃべつとコーンのサラダ	お茶 ごまじゃこおにぎり
17	木	お茶・ヨーグルト	豆腐のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	ハムともやし中華和え	牛乳 フリン
18	金	牛乳・チーズ	から揚げ カイワレ大根のスープ	サラダ デザート 	アイスクリーム
19	土	牛乳・せんべい	牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け		牛乳 バームクーヘン
20	日				
21	月	牛乳・チーズ	魚の香り焼き チンゲン菜のみそ汁	春雨のきんぴら	牛乳 フルーツポンチ
22	火	お茶・ヨーグルト	野菜炒め 豆腐のすまし汁	トマトの甘酢漬け	牛乳 マドレーヌ
23	水	牛乳・せんべい	チキンカレー ツナコーンサラダ	パイン缶	お茶 冷やしソーメン
24	木	お茶・ヨーグルト	魚と野菜の甘酢あん 切り干し大根のみそ汁	ごま和え	ミルク メロン せんべい
25	金	牛乳・バナナ	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え	わかめスープ	牛乳 手作りフリン
26	土	牛乳・ビスコ	サラダうどん オニオンスープ		牛乳 ミニパン
27	日				
28	月	牛乳・卵ボーロ	魚のムニエル 豆腐のみそ汁	ポテトサラダ	牛乳 グレーズゼリー
29	火	お茶・ヨーグルト	八宝菜 厚揚げのみそ汁	きゅうりのおかかサラダ	お茶 すいか
30	水	牛乳・バナナ	タンダーチキン パンフキンスープ	きゃべつとコーンのサラダ	お茶 ごまじゃこおにぎり
31	木	お茶・ヨーグルト	魚の変わり衣まぶし きのこスープ	ひじきとチーズのサラダ	アイスクリーム クラッカー

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。