

給食だより

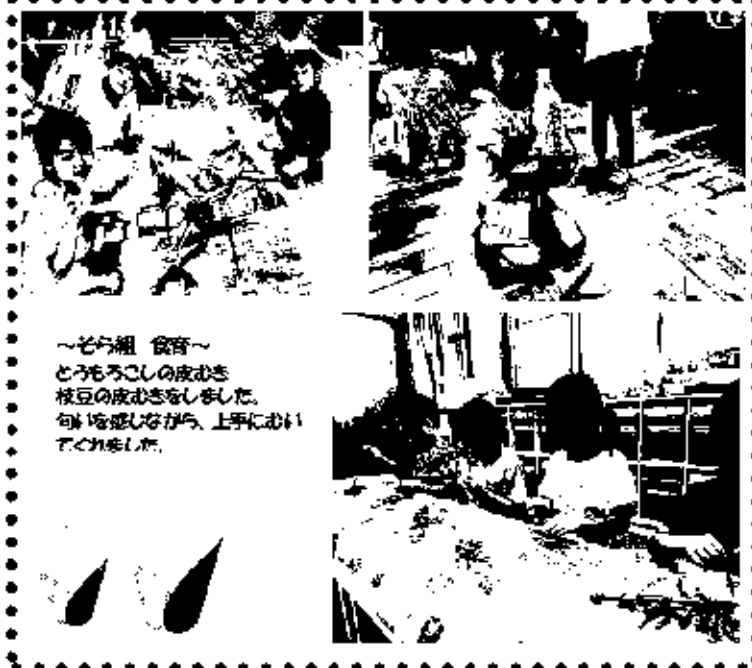
令和5年8月1日 桜町こども園

☆フルーツポンチの器をすいかで作りました☆

本格的な夏がやってきました。蒸し暑い日が続くといつてもよい食欲が落ち、体調を崩しやすいです。また、汗をかくことで身体の中の水分と塩分が失われ熱中症になりやすくなります。

今月の献立は、夏バテ防止のために豚肉やしほーなどのスタミナ食材や、トマトやピーマン、モロヘイヤなどの夏野菜をたくさん取り入れたメニューになっています。

美味しい夏野菜を食べて、暑い夏を乗り越えましょう！



汗は健康のバロメーター

～汗はエライ！～

- ①体温調節をします
皮膚の水分(汗)が空気中に蒸発する際に、熱の放散をともないます。
- ②体の中の水分量を調節します
体の中の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は、飲料物や食事などから補給します。
- ③疲労のもとになる物質を排出します。
- ④自律神経のバランスを整えます
- ⑤肌を保護します

～汗をたくさんかきましょう～

肌が気温の変化を感じることで、体温調節機能がはたらきます。汗をかくことが多いほど、新陳代謝の働きを弱め、低体温を招きます。

8月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 豚肉と茄子のきんぴら 春雨の煮の物 キウイ きんぴら汁	2 豆腐のみわらわ揚げ オクラのおかか揚げ とうもろこし みそ汁	3 夏野菜の炒め煮 豚肉と夏野菜のキーマ トマト コンソメスープ	4 魚の水イロ煮 わかめのごま味噌炒め オレンジ きんぴら汁	5 豚肉チャーハン みそ汁 バナナ
7 ボークビーンズ 野菜のレモン漬物炒め パイ コンソメスープ	8 中華豆腐炒め トマトとピーマンの炒め物 ししもち 中華スープ	9 ～お盆の日～ 	10 魚の香辛パン粉揚げ 豚肉とオクラのきんぴら トマト きんぴら汁	11 ～山の日～ 	12 ビビンバ わかめスープ バナナ
ピーマン炒め(豚・お家)	煮干し煮	ゼリー	コーンポタージュスープ	豚肉蒸しパン	おにぎり
14 お好み焼き バナナ	15 冷やし中華 バナナ	16 蒸ごも豆腐 高菜の甘煮 ゆかりスネ コンソメスープ	17 夏野菜カレー ひじきキクラゲ すいか	18 魚バーグ 塩菜とワカメの煮の物 人参の甘煮 みそ汁	19 ミックスサンド コンソメスープ バナナ
おにぎり	おにぎり	冷やし白煮しほ(豚・お家)	コーンおにぎり(お家)	豚肉団子	おにぎり
21 ぶっかけマリネ じゃがいもの子分揚げ パイ みそ汁	22 魚のかき揚げ 野菜の納豆炒め キウイ みそ汁	お好み焼きと豚肉炒め トマトキクラゲ かえり きんぴら汁	24 豆腐の中身炒め オクラの梅肉炒め オレンジ 中華スープ	25 魚の味噌煮 パンパンジーキクラゲ とうもろこし きんぴら汁	26 豚肉スパゲティ きんぴら バナナ
お好み焼き(お家)	煮干し豆腐	牛乳もち(お家)	豚肉ポッキー	くまちゃんパン	おにぎり
28 しほーの甘辛炒め 煮干しキクラゲ ぶどう みそ汁	29 魚のさっぱり味噌ソース 大豆入り豆腐煮 とうもろこし きんぴら汁	30 ★お盆の日★ おにぎり	31 豆腐ハンバーグ マゼドパンキクラゲ トマト コンソメスープ	～パイナップルの日～ 8月17日は「(K)P(イ)7(ナ)ップル」の日です。 パイナップルにはタンパク質の消化促進効果があります。 肉料理と組み合わせると、消化がよくなります。	
やせろ番	フルーツヨーグルト(お家)		さつまいもスティック		

※入賞の都合等により献立が変更になることがあります。ご了承ください。