

8月しょくじだよ

五和保育園
令和30年7月31日発行

こんにちは、きゅうしょくです。



8月のイベント

一年で一番暑い季節がやって来ました。冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。しかし、夏バテを起こしてしまえば、楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

- 1日 セタランチ
- 3日 夕涼み会
- 31日 防災食



食に関するアンケートのお願い（島田市保育所連合会）

島田市保育所連合会給食部会は、毎月1回、集まって新メニューの提案、調理実習、離乳食や、食物アレルギーについて勉強しています。今年度も市内の子どもたちの「食に関するアンケート」を実施することになりました。お忙しいところ申し訳ありません。ご協力をお願いします。食事だよりと一緒に配布します。

園児一人に一枚配布します。

提出日 8月7日（水）までに記入して担任に提出して下さい。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏バテ予防の食事

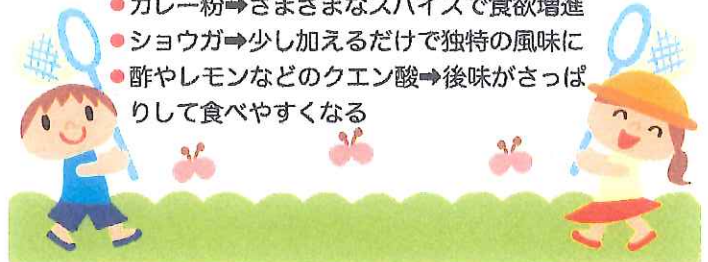
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



～ お楽しみランチでした ～25日（木）

うな玉 彩りきゅうりの酢の物
どうめん汁 フリン



お楽しみ弁当
28日（水）
さくら以上児は
空の弁当箱を
持参して下さい。





献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	木	せんべい	たんぽぽ フルーチェ	セタランチ	ごまビスケット 牛乳
2	金	クラッカー		米飯 まくろカツ 切干し大根煮 じゃがいもとなすのみぞ汁 メロン	菓子 ぶどうジュース
3	土			 夕涼み会	
4	日				
5	月	ミレーフライ		白いロールパン ジャム、ウイニー ごぼうときゅうりのサラダ カレースープ パナナ	いちごのフルーチェ せんべい
6	火	せんべい	さくら セリ	米飯 魚フライミックスソース オレンジ ちくわときゅうりの青のり和え けんちん風みぞ汁	フルーツゼリー
7	水	クラッカー		冷やし中華 鶏のカレーからあげ 枝豆 ミニトマト パナナ	スティックパン 牛乳
8	木	せんべい		米飯 かぼちゃコロケ 栄養せんびら 五目うどん汁 ぶどうゼリー	きなこもち 野菜ジュース
9	金	ハイハイ	年少 ヨーグルトアイス きゅうりの塩昆布和え	米飯 野菜たっぷり夏マーボー ナムル すいか	果物シャーベット
10	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
11	日				
12	月			お盆希望保育	
13	火			お盆希望保育	
14	水		お盆希望保育		
15	木		お盆希望保育		
16	金	ミレーフライ	希望保育	幼児:アイス 乳児:鉄ゼリー	
17	土	ミレーフライ	土曜給食	菓子	
18	日				
19	月	クラッカー	年中 年長 BBQ	梅ご飯 味噌ハンバーグ おかかきゅうり 夏野菜のみぞ汁 ミニゼリー	あんマッシュマロトースト カルピス
20	火	せんべい		米飯 魚のみぞ漬け焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草のすまし汁 オレンジ	抹茶ごまクッキー りんごジュース
21	水	ミレーフライ		なすのミートソースパゲティ 人参ときゅうりのマリネ アンパンマンポテト ミニゼリー	幼児:アイス 乳児:マスカットゼリー
22	木	ハイハイ		米飯 三色炒め煮 ビーマンのツナあえ 豆腐のみぞ汁 甘夏みかん缶	チーズケーキ 牛乳
23	金	せんべい		ひじき入りドライカレー 春雨の中華サラダ 枝豆 チーズ	野菜ジュース蒸しパン
24	土	せんべい	土曜給食	菓子	
25	日				
26	月	クラッカー	米飯 鮭の塩焼き ささみとトマトの中華和え わかめのみぞ汁 すいか	フラウニース 牛乳	
27	火	ミレーフライ	カレーピラフ ハンバーグ いんげんのごま和え オニオンスープ ミニゼリー	フルーツ白玉	
28	水	せんべい	お楽しみ弁当	菓子 りんごジュース	
29	木	ミレーフライ	ピピン弁当 ごぼうのサラダ わかめスープ 甘夏みかん缶	さつまいもクッキー	
30	金	クラッカー	防災食	パン 野菜ジュース	
31	土	ミレーフライ	土曜給食	菓子	

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	524	15.7	15.6	135	2.4	164	0.31	0.23	20	3.8	1.9
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	91	68	90	52	100	80	100	64	111	83	100
3才未満児	465	12.8	13.6	116	2.1	128	0.25	0.17	17	3.2	1.7
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	100	69	98	54	91	68	100	61	94	86	106

※都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。