

しょくじだより



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が、多くなってきました。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



五和保育園 8月号
令和2年7月31日発行

8月のイベント



19日 手作りパン屋さん

24日~28日 お菓子屋さん

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。



夏場に 食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意



暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



年中さん どうもろこしの皮むきをしてくれました

27日(月)~31日(金) くじ屋さん

割りばしの先の色 赤・黄・緑で

お菓子が決まります。





こんだてひょう



8月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	土	ミレーフライ	年齢のお知らせで実施日を確認してください。 ・たんぼぼ ラップおにぎり ・さくらゼリー ・年少 さわやかゼリー ・年中 野菜の皮むき栽培物でクッキング ・年長	土曜給食	菓子
03	月	せんべい		米飯 白身魚の野菜ソースあんかけ パナナ ちくわときゃべつのごまマヨ和え コンソメスープ	ツナピザ ヤクルト
04	火	ミレーフライ		冷やし中華 鶏肉のカレー焼き ミニトマト ミニゼリー	ポテトドーナツ 牛乳
05	水	せんべい		ゆかりごはん 野菜たっぷり夏マーボー ナムル オレンジ	フルーツポンチ
06	木	ハイハイ		米飯 かぼちゃと豚肉のごま炒め煮 ピーマンのツナあえ おくらスープ 甘夏みかん缶	ふわふわ台湾カステラ 牛乳
07	金	クラッカー		米飯 肉団子ケチャップ味 もやしの中華風和え物 野菜たっぷりコンソメスープ パナナ	手作りフルーツゼリー
08	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
11	火	せんべい		キッズピビンバ ごぼうのサラダ わかめスープ 甘夏みかん缶	フルーチェ カルシウムウエハース
12	水	ミレーフライ		ジャムサンドパン マカニシチュー キャベツのフルーツサラダ チーズ	アイス屋さん (幼児) 菓子 ゼリー屋さん (乳児) 菓子
17	月	せんべい		シーチキンごはん 岩石揚げ きゅうりのひたひた 麩のみそ汁 鉄ゼリー	カナッペ 野菜ジュース
18	火	クラッカー	挽肉とピーマンのジャージャーうどん かぼちゃフライ カニカマ入りドレッシングサラダ ミニゼリー	米パフクッキー ジョア	
19	水	ミレーフライ	おにぎりの日		
20	木	クラッカー	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 けんちん風みそ汁	パン屋さん やわらかプリン	
21	金	せんべい	ひじき入りドライカレー 春雨のフルーツサラダ スマイルポテト パナナ	冷やし焼きいも お菓子屋 すみれ たんぼぼ	
22	土	せんべい	土曜給食	菓子	
24	月	ハイハイ	米飯 味噌ハンバーグ おかかきゅうり 夏野菜のみそ汁 オレンジ	あんマッシュマロトースト 牛乳 お菓子屋 年長	
25	火	ハイハイ	米飯 スナックポーク スパゲティのツナサラダ きゃべつの野菜スープ 枝豆 りんご	ブラウニス牛乳 お菓子屋 さくら	
26	水	せんべい	米飯 ツナコロッケ マカロニサラダ 野菜のカレースープ 甘夏みかん缶	自家製フルーツヨーグルト お菓子屋 年少	
27	木	ミレーフライ	米飯 変わりローストチキン 五目煮豆 かみなり汁 オレンジ	チーズパン 牛乳 お菓子屋 年中	
28	金	ミレーフライ	お楽しみ弁当 さくら以上空の弁当箱持参	菓子 アシドミルク	
29	土		親子ふれあい		
31	月	クラッカー	防災非常食	パン 野菜ジュース	

	エネルギー kcal	タンパク 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	661	19.8	19.8	147	2.4	167	0.39	0.27	36	5	2.1
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	115	86	114	57	100	81	126	75	200	109	111
3才未満児	575	16.8	16.9	151	2.3	142	0.6	0.24	27	4	1.8
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.32	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	124	91	122	71	100	76	128	86	150	108	112

*新型コロナウイルス感染症や、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。



たべもの
なぞなぞ

- ① こどもが6つたべるとなべものなーんだ。
- ② ちかくにあるたべものなーんだ。
- ③ やさいでできた、たべられるさらってなーに。

こたえ ①ころっけ ②そば ③サラダ