



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



熱中症に気をつけましょう

ジリジリと暑い夏本番がやってきます。特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を取ることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。通気性の良い服、こまめ



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食育部会は、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。グーグルフォームにて回答下さい。

園児一人につき一回答をお願いします。



体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。



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。



ご当地おやつ みそ蒸しパン 新潟

みかんゼリー 乳児さん 手作りのみかんゼリーを頂きました。

アイス屋さん 幼児さん

ぶどう みかん もも から選びました

この日は暑い日で、冷たくて**大好評**でした！





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	月	せんべい	採れたよクッキング 年長 年中 年少	米飯 肉団子の酢豚風 ちくわときゃべつのごまマヨ和え もやしとわかめスープ バナナ	ポップコーン屋さん
02	火	クラッカー		米飯 変わりローストチキン 五目煮 夏野菜のみそ汁 もも缶	フライドポテト屋さん
03	水	ハイハイ		たなぼたランチ	くじ屋さん
04	木	ビスコ	年中クッキング 焼きとうもろこし	ジャムサンドパン ウィンナー包み揚げ チーズ 春雨のフルーツサラダ ミネストローネ風スープ	お絵かきせんべい
05	金	せんべい	すみれクッキング すいかを触ってみよう	中華おこわ ベイクドじゃが、きゅうりの即席漬け カラフル中華スープ すいか	お好み焼き屋さん
08	月	ハイハイ		きつねごはん 岩石揚げ きゅうりのひたひた 麩のみそ汁 もも缶	フルーチェ ミレーフライ
09	火	クラッカー		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 ミニゼリー	チーズパン ヤクルト
10	水	ハイハイ		ハヤシライス シュウマイ もやしのごま酢和え オレンジ	ご当地おやつ ところてん せんべい
12	金	ハイハイ		おにぎり 焼きそば がんもの煮物 わかめのみそ汁 鉄ゼリー	菓子 野菜ジュースアップル
13	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
15	月	ビスコ		(希望保育 昼食持参)	菓子 野菜ジュースアップル
16	火	ミレーフライ		ゆかりごはん 鶏肉のくわ焼き インディアンサラダ コンソメスープ オレンジ	りんごゼリー(乳児) りんごアイス(幼児)
17	水	せんべい		おにぎりの日	てづくり カラフルめろんパン屋
18	木	ハイハイ		カラフル風寿司 揚げだし豆腐のごまみそがけ すまし汁 お豆サラダ チーズ	やわらかプリン
19	金	せんべい		米飯 ツナコロッケ マカロニサラダ チリコンカン パイン缶	クラッカーサンド アッドミルク
20	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
22	月	ビスコ		米飯 魚フライミックスソース ちくわときゅうりの青の り和え けんちん風みそ汁 オレンジ	冷やし焼きいも
23	火	せんべい		ひじき入りドライカレー 大根とパインのサラダ スマイルポテト プリン	シリアルおこし 野菜ジュース
24	水	ハイハイ		塩昆布ごはん カニカマとねぎの卵焼き かやく和え のっぺい汁 ミニゼリー	自家製フルーツヨーグルト ゼリー入り
25	木	ミレーフライ		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 バナナ	チョコババロア
26	金	クラッカー		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	8月生まれお誕生ケーキ 菓子 アッドミルク
27	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
29	月	ハイハイ		米飯 さつまいもの天ぷら 栄養きんぴら 玉ねぎとベーコンのみそ汁 枝豆 メロン	ツナピザ 幼児牛乳
30	火	クラッカー		カレーうどん かぼちゃフライ カニカマ入りドレッシングサラダ オレンジ	お菓子屋さん
31	水	せんべい		防災非常食 *おにぎりづくり	せんべい 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	546	14.8	16.6	110	2.1	141	0.29	0.19	28	3.7	2.5
目標量	575	23	17.2	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	95	64	97	42	88	69	94	53	156	80	132
3才未満児	514	13	14.8	127	1.8	120	0.24	0.17	24	3.3	2.3
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	111	70	106	60	78	64	96	61	133	89	144

*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。

8月きゅうしょくイベント

17日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

26日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

17(水)

めろんパン屋さん

手作りカラフルめろんパン登場!!何色にする?

10日(水)

ご当地おやつ 静岡 ところてん



おまつり週間 1~5日 いりいろなお店をやりキす

