



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が、多くなってきます。熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気を付けて下さい。

夏バテ予防の食事



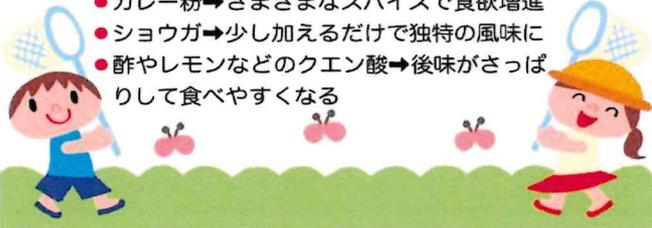
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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



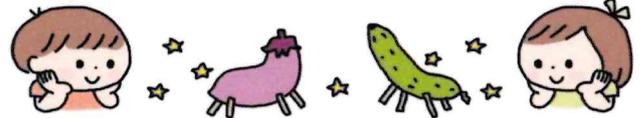
園では、手作りポカカで水分補給しています

1ℓ分のレシピ

砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
クエン酸	小さじ1/2
水	1ℓ

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



食に関するアンケートへのご協力ありがとうございました。

アンケート結果は、ルクミーにて8月上旬にお知らせします。

ご覧いただき、皆さんの意見を参考にさせていただけると幸いです。



調理室の様子

ホットドッグ スイカ お楽しみ弁当のエビフライ



お菓子屋さん 年中さんと一緒にゼリー作り





8月分

の印の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

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	金	ハイハイ	年長・年少クッキング できたらクッキング	米飯 トマトハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ きゃべつの野菜スープ 甘夏みかん缶	お菓子作り
04	月	クラッカー		米飯 枝豆入りかき揚げ じゃがちくサラダ 夏野菜のみそ汁 オレンジ	チョコババロア
05	火	ハイハイ	たんぼぼクッキング ゼリーづくり	ひじき入りドライカレー はるさめフルーツサラダ フライドパンキン もも缶	カラフルゼリーヨーグルト
06	水	クラッカー	年中クッキング スープづくり	米飯 ヤンニョムチキン もやし中華風和え物 野菜たっぷりコンソメスープ パナナ	桃のカップケーキ カルピス
07	木	ミレーフライ		セタランチ	
08	金	ハイハイ	さくらクッキング きゅうりの即席漬	米飯 さば麹漬 田舎煮 玉ねぎとベーコンのみそ汁 メロン	鉄ゼリー(乳児) アイス屋さん (幼児)
12	火	ビスコ		ハヤシライス シュウマイ フロccoliーとコーンのサラダ 鉄ゼリー	ビスケット カルピス
13~15		菓子		希望保育 *希望者はお弁当持参で登園	菓子 のみもの
18	月	ビスコ		カレーピラフ 豆乳マカロニシチュー フロccoliーと人参のおかか和え チーズ	手作りフルーツゼリー
19	火	せんべい		冷やし中華 揚げぎょうざ 枝豆 オレンジ	お茶カスラ アジミルク
20	水	せんべい		米飯 ふりかけ 鶏のからあげ 野菜のカレースープ フロccoliーとツナの味噌マヨ和え パナナ	くじ屋さん
21	木	ミレーフライ		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き けんちん風みそ汁 ちくわときゅうりの青のり和え 甘夏みかん缶	自家製ぶどうヨーグルト
22	金	せんべい		やきそばパン チキンナゲット きゅうりの黒ごまサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	冷やし焼きいも
25	月	ハイハイ	すみれクッキング なすを触ってみよう	米飯 変わりローストチキン 五目煮豆 夏野菜のみそ汁 りんご	やわらかプリン
26	火	ミレーフライ		米飯 豚肉のみそカツ もやしのごま酢和え けんちん汁 甘夏みかん缶	クラッカーサンド スポロン
27	水	クラッカー		お楽しみ弁当 さくらから空の弁当箱持参	お誕生ケーキ材料 菓子 ジョア
28	木	ビスコ		冷やしうどん カップハンバーグ 野菜のおかか和え パナナ	自家製フルーツ ヨーグルトゼリー入り
29	金	せんべい		米飯 カレーコロッケ マカロニサラダベーコン入り チリコンカン オレンジ	ドロップクッキー 幼児牛乳

*土曜保育利用の場合、昼食があります

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

	I礼ギ - kcal	ﾀﾊﾞｸ 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	537	17.2	16.7	118	2	169	0.36	0.25	31	4.7	2.1
目標量	574	23	17.2	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	75	97	46	80	79	116	69	141	131	131
3才未満児	491	14.1	14.3	125	1.7	137	0.29	0.21	26	4.1	1.9
目標量	462	18.5	13.9	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	106	76	103	59	74	73	116	78	130	128	127

8月きゅうしょくイベント

8月おにぎりの日はありません

27日(水) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

◎忘れることのないよう気を付けましょう!!

夏祭り週間
7/28~8/1

8/1日(金) おかしつり

7日(木) たなばたランチ

8日(金) アイス屋さん*幼児のみ

20日(水) くじ屋さん

27日(水) 8月お誕生ケーキ
*幼児のみ

給食さんと一緒にクッキング

年長

できたらクッキング

