

# 行事予定と献立 8月

2019.07.30

みゆきほいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

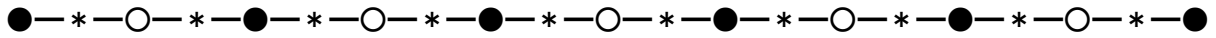
| 日づけ  | ぎょうじ   | しゅしよく       | メニュー  | 午前おやつ           | 午後おやつ              |
|------|--|-------------|---|-----------------|--------------------|
| 1 木  | プール参観Week(3日まで)  | 白飯          | にくじゃが オクラのおかかあえ みそしる すいか                                | わらびもち           | ブルーベリー<br>チーズケーキ   |
| 2 金  | ふとんも かえ<br>布団持ち帰り  | 白飯          | さかなのすぶたふう こまつなのりあえ わかめスープ<br>オレンジ                       | カルシウムトースト       | 黒ごまきな粉<br>クッキー     |
| 3 土  | プール参観・平和の集い  | 白飯          | とりそぼろどん もやしのあえもの バナナ                                    | ホットケーキ          | 小豆パイ               |
| 4 日  |  |             |   |                 |                    |
| 5 月  | はつつけいそく<br>発育計測  | 白飯          | さかなのてりやき ごまずあえ かぼちやのあまに みそしる<br>オレンジ                    | チーズ蒸しパン         | にんじんごはん            |
| 6 火  | こめ た<br>ぞう米炊き①   | じゃこな<br>ごはん | じゃこなごはん りゃんぱんさんすう きのこじる<br>ぎゅうにくとさやいんげんのオイスターソースいため バナナ | 豆乳くずもち          | ぶどう&<br>コーンパンケーキ   |
| 7 水  | しよふくろも かえ<br>諸費袋持ち帰り<br>ひなんくんれん<br>避難訓練                        | 白飯          | がんもどき こまつなとひじきのあえもの かぼちやじる<br>オレンジ                      | りんご寒天           | ヨーグルトパン            |
| 8 木  | こうつうあんぜんしどう<br>交通安全指導  | 白飯          | なつやさいのポークカレー<br>あまずはくさいのかりかりじゃこのせ パインアップル               | さつまいもケーキ        | ごませんべい             |
| 9 金  | ふとんも かえ<br>布団持ち帰り<br>えほん か だ<br>絵本貸し出し                         | 白飯          | さかなのゆかりてんぷら わふうサラダ じゃがいものにつけ<br>かきたまじる バナナ              | スティックパイ         | オレンジババロア           |
| 10 土 |  | 白飯          | はっぼうさい ちゅうかあえ オレンジ                                      | バナナトースト         | クッキー               |
| 11 日 | 山の日  |             |   |                 |                    |
| 12 月 | 振替休日   |             |   |                 |                    |
| 13 火 | きぼうほいく<br>希望保育   | 白飯          | ハッシュ・ド・ビーフ だいこんとツナのサラダ バナナ                              | セサミパイ           | かぼちやの<br>ブラウニー     |
| 14 水 | きぼうほいく<br>希望保育   | 白飯          | ぶたにくとキャベツのいためもの かぼちやのオイルやき<br>オレンジ                      | ジャムパン           | 洋風おこし              |
| 15 木 | きぼうほいく<br>希望保育   | 白飯          | たにんどん こまつなのめかぶあえ バナナ                                    | コーンケーキ          | スイートポテトパイ          |
| 16 金 | いどうとしよかん<br>移動図書館<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り                         | 白飯          | さかなのすづけ ひじきのにつけ きゅうりのおかかあえ<br>みそしる パインアップル              | きな粉入り<br>豆乳蒸しパン | しょうゆ焼きそば           |
| 17 土 |  | 白飯          | にくにらいため さつまいものオープンやき オレンジ                               | あられ麩            | きな粉ラスク             |
| 18 日 |  |             |   |                 |                    |
| 19 月 |  | 白飯          | とりにくのごまだれやき たんざくサラダ かぼちやのにつけ<br>とうふじる バナナ               | クラッカーピザ         | じゃこマヨトースト          |
| 20 火 | ほうはんくんれん<br>防犯訓練   | ひやし<br>うどん  | ひやしうどん なすのおかかいため オレンジ                                   | ポンデケーキ          | 納豆チャーハン            |
| 21 水 | ほけんしよいくしどう<br>保健食育指導   | 白飯          | かいばしらとなつやさいのかきあげ すのもの すましじる<br>バナナ                      | マカロニの<br>あべかわ風  | パルミエ               |
| 22 木 |  | 白飯          | カレーあじハンバーグ ポテトサラダ ゆでやさい みそしる<br>オレンジ                    | グレープ寒天          | ショートブレッド<br>クッキー   |
| 23 金 | えほんよ き<br>絵本読み聞かせ(保)<br>えほん か だ<br>絵本貸し出し<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り | 白飯          | オムレツ スティックきゅうり ベーコンとはくさいのスープ<br>パインアップル                 | もちもちパン          | おからかりんとう           |
| 24 土 |  | 白飯          | マーボーなす かにずあえ オレンジ                                       | チーズスティックパイ      | マーラーカオ             |
| 25 日 |  |             |   |                 |                    |
| 26 月 |  | 白飯          | さかなのごまあげ きりぼしだいこんのにつけ<br>さつまいものあまに わかめじる バナナ            | 野菜ジュース寒天        | おからカップケーキ          |
| 27 火 | たんじょうび かいしげんかいしゅう<br>誕生日会・資源回収                                 | ピピンバ<br>どん  | ピピンバどん こまつなのじゃこいため もずくスープ<br>れいどうみかん                    | おさつごま焼き         | きな粉サブレ             |
| 28 水 |  | 白飯          | トンカツ マカロニサラダ ゆでオクラ なめこじる バナナ                            | セサミトースト         | グレープゼリー            |
| 29 木 | おさ<br>プール納め・ぞう米炊き②   | コーン<br>ピラフ  | コーンピラフ ムニエル〜チーズふうみ ポトフ<br>ベーコンとこまつなのいためもの オレンジ          | 変わりくずもち         | おさつパイ              |
| 30 金 | プール納めの会<br>ふとん げっかんえほんも かえ<br>布団・月刊絵本持ち帰り                      | 白飯          | かにたま はるさめサラダ ちゅうかふうスープ<br>パインアップル                       | じゃがいももち         | アーモンドトースト          |
| 31 土 |  | 白飯          | ちくぜんに ごまきゅうり オレンジ                                       | カルシウムパイ         | ヨーグルト入り<br>アップルケーキ |

\*主食持参の方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

いよいよやってきました夏本番！！ 毎日暑い夏が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けずパワフルで元気いっぱいです。

プランターの野菜や花も子どもたちの愛情と太陽の日差しを浴びてぐんぐん大きくなっています。自然の力をたくさんもらって、暑い夏を元気いっぱい過ごしたいものですね。

プールやお祭り、レジャーなど子どもたちがワクワク・ドキドキするようなイベントがめじろおしのこの季節。食事と睡眠をしっかりとって、体調管理には気をつけて元気に保育所に来てくださいね。



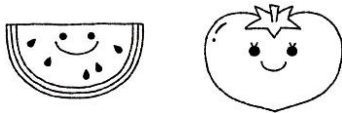
8月の食育指導は「旬の食べ物について知ろう(夏季)」についてお話しする予定です。今ではどんな食べ物でもほぼ一年中出回っていますが、それぞれ食べ物には「旬」があります。「旬」とは自然の気候の中ですくすく育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味も栄養価もよく、その季節に適した性質を持っていることが特徴です。

夏が旬の食べ物には、トマト・なす・きゅうり・ピーマン・かぼちゃ・枝豆・オクラ・とうもろこし・ゴーヤ等があります。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、ほてった体やのどの渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高める働きがあります。

暑い夏を元気に乗り切るために栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて、夏バテしない体づくりをしていきましょう。

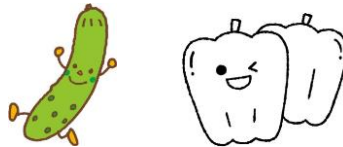
### 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



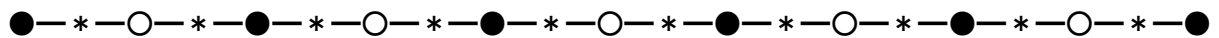
### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



### 紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



## 食中毒警報発令中！！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。しっかり手洗いをし、食品の十分な加熱をしましょう。引き続き、ご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。

### つけない



しっかり手洗い・器具は清潔に

### ふやさない



調理したものは早めに食べよう

### やっつける



十分な加熱

### ～保護者のみなさんに気をつけてほしいこと～

- \* お弁当箱・水筒・箸・スプーン・フォーク(3歳未満児はスタイ・お手拭きなど)は毎日洗い、よく乾燥させる。
- \* お弁当のご飯や水筒に入れるお茶は、毎日その日のものを持参する。
- \* お弁当に入れるご飯はよく冷ましてからふたをする。
- \* 水筒はプラスチックのものとなく 魔法瓶のものにする。
- \* 水筒に入れるお茶は沸騰したものにする。
- \* つめを短く切る(子どもも)。