

行事予定と献立 8月

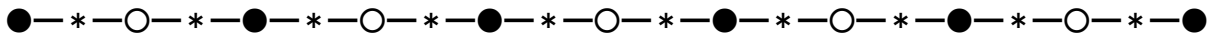
2020.7.28

認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

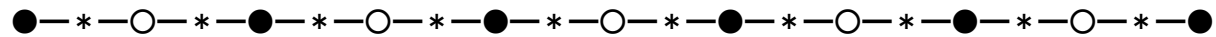
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土	白飯	とりそぼろどん もやしのあえもの オレンジ	セサミパイ	きなこラスク
2	日				
3	月	発育計測 白飯	ぎゅうにくとさやいんげんのオイスターソースいため りゃんぼんさんすう ゆでとうもろこし なめこじる バナナ	おさつごま焼き	オレンジゼリー
4	火	冷やし中華そば	ひやしちゅうかそば なすのおかかいため れいとうみかん	キャロットケーキ	梅ごはん
5	水	白飯	とりにくのてりやき わふうサラダ みそしる オレンジ	クラッカーピザ	マドレーヌ
6	木	平和の集い(園児のみ) 麦ごはん	たまごののやまやき ひじきのナムル とうふじる バナナ	わらびもち	じゃこマヨトースト
7	金	ぞう米炊き① 布団持ち帰り 絵本貸し出し 白飯	さかなのいそべあげ こまつなののりあえ かぼちゃじる パインアップル	野菜ジュース寒天	中華風クッキー
8	土	白飯	ちゅうかどんぶり ちゅうかあえ バナナ	きなこ入り 豆乳蒸しパン	チーズ スティックパイ
9	日				
10	月				
11	火	避難防犯安全指導 布団持ち帰り コーンピラフ	コーンピラフ しろみざかなのピカタ ベーコンとこまつなのいためもの シチュースープ オレンジ	バナナケーキ	ピーナッツクッキー
12	水	希望保育 白飯	こうやどうふのそぼろどん キャベツのしおこんぶづけ バナナ	レモンラスク	フルーツ ミックスゼリー
13	木	希望保育 白飯	たにんどん すのもの オレンジ	ホットケーキ	おさつ スティックパイ
14	金	希望保育 白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの かぼちゃのオイルやき バナナ	ジャムパン	ごませんべい
15	土	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 オレンジ	カルシウムパイ	どら焼き
16	日				
17	月	白飯	さかなのわふうマヨネーズやき かにずあえ かぼちゃのにつけ なめこじる バナナ	もちもちパン	食パンオムレット
18	火	避難防犯安全指導 (不審者) 移動図書館(職員のみ) 生姜風味 ごはん	しょうがふうみごはん 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 オレンジ	マカロニの あべかわ風	グレープゼリー
19	水	保健食育指導 白飯	なつやさいのポークカレー あまずはくさいのかりかりじゃこのせ パインアップル	変わりくずもち	マーラーカオ
20	木	麦ごはん	ごはん とりにくのごまだれやき かにずあえ さつまじる バナナ	シュガートースト	ピザトースト
21	金	誕生日会 布団持ち帰り 請求書配布(予定) 絵本貸し出し 白飯	ビビンバどん こまつなとじゃこのしおいため もずくスープ すいか	じゃがいももち	クッキー
22	土	白飯	ごはん やきどうふのふくめに ごまきゅうり バナナ	きなこパイ	ヨーグルト入り アップルケーキ
23	日				
24	月	交通安全指導 白飯	にくじゃが なつどうのオクラあえ みそしる オレンジ	セサミトースト	チーズケーキ
25	火	冷やし そうめん	ひやしそうめん なすのそぼろに れいとうみかん	さつまいも 蒸しパン	小松菜とじゃこの チャーハン
26	水	ぞう米炊き② 白飯	さかなのすぶたふう こまつなのなめたけあえ わかめじる オレンジ	ポンデケーキ	きなこサブレ
27	木	プール最終日 口座振替(JA) 麦ごはん	やきにく じゃがいものオープンやき かきたまじる バナナ	オレンジ蒸しパン	アーモンドトースト
28	金	プール納めの会 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 パインアップル	豆乳くずもち	ソース焼きそば
29	土	白飯	ぶたにくとやさいのカレーいため フライドおさつ バナナ	スティックパイ	プチプチコーンの カップケーキ
30	日				
31	月	月刊絵本持ち帰り 白飯	さかなのすづけ ひじきのにももの きゅうりのおかかあえ きのこじる バナナ	りんご寒天	ヨーグルトパン

いよいよやってきました夏本番！毎日暑い日が続いていますが、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。プランターの野菜も子どもたちの愛情と太陽の日差しをいっぱい浴びてすくすく育ち、クッキングで使用したり、給食に取り入れて子どもたちの元気のもととなっています。

いつもなら、プールやお祭り、レジャーなど子どもたちがワクワクするようなイベントがめじろおしのこの季節。今年はどこも新型コロナウイルス感染防止対策のため、中止や自粛せざるをえない状況で、もの足りなさを感じる夏ですが、一人ひとりができる取り組みで予防しながら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園に来てくださいね。



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

目の疲れを防ぎ、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～

- * 水筒・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。
- * 水筒に入れるお茶は、毎日その日のものを持参する。
- * 水筒はプラスチックのものではなく 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)。