

# 行事予定と献立 8月

2024.7.29

認定こども園みゆき 栄養士 結城由佳

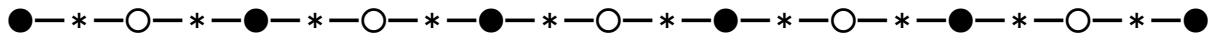
| 日にち  | ぎょうじ  | ごはん               | メニュー   | 午前おやつ           | 午後おやつ             |
|------|---|-------------------|--|-----------------|-------------------|
| 1 木  | はついきいそく<br>発育計測   | むぎ<br>ごはん         | さかなのさいきょうやき れんこんのごもくきんぴら<br>なめこじる パナナ              | スティックパイ         | おやつぎょうざ           |
| 2 金  | リトミック(0.5歳児)<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り                                 | ごはん               | ぶたにくとこのこのオイスターいため<br>りゃんぼんさんすう わかめスープ オレンジ         | じゃがいももち         | チーズケーキ            |
| 3 土  |   | おにぎり              | しおやきそば すのもの パナナ                                    | シュガートースト        | とうにゅう<br>レアケーキ    |
| 4 日  |   |                   |  |                 |                   |
| 5 月  | こめた<br>ぞう米炊き①<br>こうつうあんぜんしどう<br>交通安全指導                            | ごはん               | ぶたにくとじゃがいものカレーに<br>しおもみきゅうり すましじる オレンジ             | とうにゅう<br>くずもち   | かぼちゃクッキー          |
| 6 火  | へいわ つど<br>平和の集い   | うどん               | おやこうどん<br>だいこんときゅうりのそくせきづけ パナナ                     | ポンデケーキ          | ちゅうかふう<br>ごはん     |
| 7 水  | えいご<br>英語あそび(4.5歳児)   | ごはん               | しろみざかなのかおりフライ ポテトサラダ<br>やさいスープ パインアップル             | クラッカーピザ         | あおりんごゼリー          |
| 8 木  | ひなんぼうはんあんぜんしどう<br>避難防犯安全指導①                                       | むぎ<br>ごはん         | たまごのやまやき じゃこサラダ みそしる オレンジ                          | おさつごまやき         | ブルーベリー<br>マフィン    |
| 9 金  | リトミック(1.4歳児)<br>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             | ごはん               | ささみのピカタ もやしとピーマンのカレーソテー<br>ポトフ パナナ                 | やさいジュース<br>かんてん | ゆでとうもろこし<br>&ビスコ  |
| 10 土 | きぼうほいく<br>希望保育  | ごはん               | いためビーフン さつまいものオープンやき オレンジ                          | ホットケーキ          | フレンチトースト          |
| 11 日 | やま ひ<br>山の日   |                   |  |                 |                   |
| 12 月 | ふりかえきゅうじつ<br>振替休日   |                   |  |                 |                   |
| 13 火 | きぼうほいく<br>希望保育  | ごはん               | カレーライス コールスローサラダ パナナ                               | ウエハース           | どらやき              |
| 14 水 | きぼうほいく<br>希望保育  | ごはん               | こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの オレンジ                         | せんべい            | おさつパイ             |
| 15 木 | きぼうほいく<br>希望保育  | おにぎり              | おこのみやき ゆでブロッコリー パナナ                                | ビスコ             | しよくパン<br>オムレット    |
| 16 金 | きぼうほいく<br>希望保育<br>いどうしょよ しょくいん<br>移動図書(職員のみ)<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り | ごはん               | ぶたにくとキャベツのいためもの<br>じゃがいものオープンやき オレンジ               | セサミパイ           | マドレーヌ             |
| 17 土 | きぼうほいく<br>希望保育  | ごはん               | にくみそどん ごまきゅうり パナナ                                  | ラスク             | こまつなの<br>むしパン     |
| 18 日 |   |                   |  |                 |                   |
| 19 月 | こめた<br>ぞう米炊き②<br>リトミック(2.3歳児)                                     | ごはん               | さかなのごまみそやき こまつなとひじきのあえもの<br>けんちんじる オレンジ            | さつまいも<br>むしパン   | しよくパンの<br>マヨネーズやき |
| 20 火 | たんじょうびかい<br>誕生日会<br>せいきゅうしょはいふよてい<br>請求書配布予定                      | えだまめ<br>ごはん       | ささみフライのタルタルソースかけ すいか<br>いとこりこんぶのにつけ スティックきゅうり みそしる | カルピスかんてん        | マーブルケーキ           |
| 21 水 | えいご<br>英語あそび(4.5歳児)<br>えほんか だ<br>絵本貸し出し                           | ごはん               | ぶたにくのソースに やさいサラダ<br>すましじる パナナ                      | かわりくずもち         | にんじんごはん           |
| 22 木 | さんかんび さいじ<br>プール参観日(0.3歳児)  | むぎ<br>ごはん         | さかなのわふうマヨネーズやき<br>こまつなのなめたけあえ いなかじる パインアップル        | カルシウム<br>トースト   | コーンいり<br>むしパン     |
| 23 金 | さんかんび さいじ<br>プール参観日(1.4歳児)<br>ふとんも かえ<br>布団持ち帰り                   | ごはん               | とりにくのゆかりてんぷら れいとうみかん<br>はくさいとほうれんそうのごまあえ かきたまじる    | チーズ<br>スティックパイ  | ココアクッキー           |
| 24 土 | さんかんび さいじ<br>プール参観日(2.5歳児)  | ごはん               | はっぼうさい かえりとだいたいずのごまがらめ オレンジ                        | クラッカー<br>ジャムサンド | ようふうおこし           |
| 25 日 |   |                   |  |                 |                   |
| 26 月 | ひなんぼうはんあんぜんしどう<br>避難防犯安全指導②<br>さんかんよびび<br>プール参観予備日                | ごはん               | さかなのごもくあなかけ きゅうりのおかかあえ<br>すましじる パナナ                | あられふ            | おこのみやき<br>ふうパン    |
| 27 火 | さんかんよびび<br>プール参観予備日<br>こうざ ふりかえび<br>口座振替日(JA)                     | じゃこ<br>わかめ<br>ごはん | きつかシューマイ ちゅうかふうサラダ<br>もずくスープ オレンジ                  | きなこパイ           | グレープフルーツ<br>ゼリー   |
| 28 水 | ほけんしょいよくしどう<br>保健食育指導   | むぎ<br>ごはん         | やきざかな だいこんとあつあげのもの<br>きのこじる パインアップル                | もちもちパン          | しょうゆやきそば          |
| 29 木 | リトミック(5歳児 鍵盤)   | ごはん               | だいたいずのおとしあげ かにすあえ すましじる パナナ                        | りんごかんてん         | おから<br>カップケーキ     |
| 30 金 | おさ かい<br>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                | ごはん               | オムレツ ゆでブロッコリー コンソメスープ オレンジ                         | ヨーグルトあえ         | とうふドーナツ           |
| 31 土 |   | ごはん               | マーボーどうふどん はるさめサラダ パナナ                              | ジャムサンド          | ドリカボクッキー          |

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。そして、夏野菜がおいしい時期にもなりました。園庭で採れたきゅうり、なす、オクラ、ピーマンなどたくさんの夏野菜を子どもたちが嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。野菜はクッキングで使用したり、給食のときに喜んで食べています。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。生活リズムを整え適度に運動したり、水分補給をこまめにしたりなど体調管理に気を付けながら元気に夏を過ごしましょう。



## 夏野菜を食べよう！

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。夏野菜には、きゅうり・なす・トマト・ピーマン・かぼちゃなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、ほてった体や喉の渴きをいやし、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いっていきましょう。



### 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。



## 夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！

～食事で夏バテ予防～ 1.2.3のポイント

普段元気な子供でも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

\* 夏バテの原因は？

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなどの夏バテの症状は、身体に必要なビタミン、ミネラルなどの栄養不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因といわれています。

### 1. 食生活リズム



夜更かしして朝寝坊し、朝食を抜いたり間食が多く食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることができなくなります。1日3食(＋間食)のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

### 2. 食事の内容



食欲がないときは、「量より質」で栄養バランスがよい食事を心がけましょう。また、夏バテ予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物(肉・魚・豆・豆製品・卵)ビタミンB1が多い食べ物(豚肉・大豆・うなぎなど)や野菜・果物を積極的にとりましょう。

### 3. 水分補給



夏はたくさんの汗をかくため体の中の水分が失われるので、こまめに飲み物を飲むことが必要です。ご家庭で常備しておく飲み物は、水や麦茶が良いでしょう。甘いジュースは、等分が多く含まれるので飲みすぎないようにしましょう。