

行事予定と献立 8月

2023.7.26

認定こども園みゆき 栄養士 山本 菜

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 火	はついきけいそく 発育計測	じゃこな ごはん	やきにく トマトのサラダ わかめスープ バナナ	おさつごまやき	ココアケーキ
2 水	いかけんしん 医科健診13:30～	むぎ ごはん	さかなのつけやき きりぼしだいこんのにつけ スティックきゅうり けんちんじる パインアップル	ピーナッツ クリームパン	ひやしそうめん
3 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	レバーのごまみそあえ じゃこサラダ すましじる れいとうみかん	りんごかんてん	イタリアン トースト
4 金	へいわつど えんじ 平和の集い(園児のみ) えほんかた ふとん もかえ 絵本貸し出し・布団持ち帰り	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ ゆでとうもろこし かきたまじる バナナ	わらびもち	ソフトドーナツ
5 土		ごはん	たにんどん もやしのあえもの すいか	ホットケーキ	とうにゅう レアケーキ
6 日					
7 月	こめた ぞう米炊き①	ごはん	たまごののやまやき バナナ こまつなのなめたけあえ みそしる	わふうポテト	ピーナッツ クッキー
8 火	さいじ リミック(1.4歳児)	ピラフ	しろみざかなのかおりフライ スパゲティサラダ ポトフ パインアップル	ヨーグルトあえ	ピーチゼリー
9 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ ブロッコリーのおかかあえ なめこじる オレンジ	もちもちパン	あずきパイ
10 木	ほけんしょういっくしどう 保健食育指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる バナナ	グレープかんてん	たまごサンド
11 金	やま 山の目				
12 土	きぼう ほしいく 希望保育	ごはん	ちゅうかどんぶり ちゅうかあえ オレンジ	せさみパイ	マーラーカオ
13 日					
14 月	きぼう ほしいく 希望保育	おにぎり	しおやきそば かにずあえ バナナ	ウエハース	オレンジババロア
15 火	きぼう ほしいく 希望保育	ごはん	ぎゅうどん キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	せんべい	どらやき
16 水	きぼう ほしいく 希望保育 いどうとしょかん しょういん 移動図書館(職員のみ)	ごはん	ぶたにくときゃべつ ^の いためもの さつまいものオープンやき バナナ	ビスコ	フレンチ トースト
17 木	リミック(0.5歳児)	むぎ ごはん	さかなのマヨネーズやき ひじきのにつけ しおみききゅうり とうふじる パインアップル	チーズ むしパン	アメリカンドック
18 金	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導② えほんよき 絵本読み聞かせ(ぞう組) えほんかた ふとんも かえ 絵本貸し出し・布団持ち帰り	ごはん	わかどりのちゅうかふういため ゆでブロッコリー もずくスープ れいとうみかん	とうにゅう くずもち	フルーツ ミックスゼリー
19 土		ごはん	カレーライス だいこんとツナのサラダ バナナ	シュガーパイ	スイートポテト
20 日					
21 月	さんかん プール参観week(26日まで) せいきゅうしょ はいふよてい 請求書配布予定	ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのめかぶあえ すましじる オレンジ	やさいジュース かんてん	パルミエ
22 火		ごはん	ビビンバどん じゃがいものオープンやき たまごスープ パインアップル	クラッカーピザ	コーンマヨ トースト
23 水		ごはん	さかなのチーズやき やさいスープ コーンとチンゲンサイのいためもの バナナ	あられふ	グレープ フルーツゼリー
24 木		むぎ ごはん	コロケ いときりこんぶのにつけ ゆでブロッコリー きのこじる オレンジ	きなこり とうにゅう むしパン	ブルーベリー マフィン
25 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ハンバーグ～きのごソースかけ～ マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ジャムサンド	やさいチップス
26 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめサラダ オレンジ	チーズ スティックパイ	こまつなの むしパン
27 日					
28 月	たんじょうびかい 誕生日会 こうざ ふりかえ 口座振替(JA)	じゃこ わかめ ごはん	とりのねぎソースかけ マッシュポテト ゆでとうもろこし ちゅうかふうスープ すいか	オレンジかんてん	チーズケーキ
29 火		うどん	にくみそあんかけうどん あまずはくさいのカリカリじゃこのせ バナナ	じゃがいももち	にんじんごはん
30 水	おさ かい プール納めの会	ごはん	ムニエル もやしとピーマンのソテー ビーフシチュースープ オレンジ	こくとう むしパン	おやつぎょうざ
31 木	リミック(2.3歳児) こめた げっかんえほん もか ぞう米炊き②・月刊絵本持ち帰り	ごはん	チーズオムレツ スパゲティソテー ゆでやさい はくさいのスープ パインアップル	かわりくずもち	チョコチップ 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。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。

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。



8月31日は「野菜の日」

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渇きをいやし、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。



～食中毒予防期間～

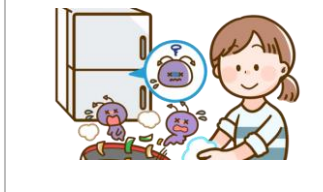
食中毒とは、有毒な細菌ウイルス・物質がついた食べ物を食べることにより引き起こされる病気です。味・においなど外見的变化ではわからないことが多いので、日ごろから予防に努めましょう。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。しっかり手洗いをし、食品の十分な加熱をしましょう。引き続き、ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

つけない



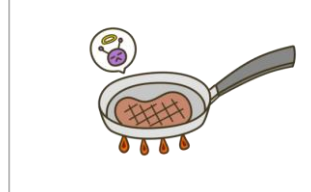
しっかり手洗い・器具は清潔

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