



きゅうしょくだより 8月

令和4年8月1日発行 加茂こども園



こんだてひょう

夏の食生活チェック!

夏の食生活は乱れていませんか?

チェックしてみましょう。

- 朝食はきちんと食べましたか?
- 規則正しい時間に3食を食べていますか?
- 冷たいものを取りすぎていませんか?
- 普段の水分補給は、水か麦茶などにしていますか?
- 夏野菜や果物をとっていますか?



子ども達がたくさんの愛情をそそいでできた夏野菜。
美味しく食べて、暑い夏を元気いっぱい過ごしましょう!



各クラスで育ててくれたたくさんの夏野菜を給食にとり入れました。
天ぷらやサラダ、カレーにトマト・なすび・ピーマン・トウモロコシを入れて夏野菜カレーを作りました。夏野菜カレーを作った日に、さくら組さんから素敵な、お手紙をもらいとても心が温まりました。
自分たちで育てた野菜は、格別に美味しかったようで、きれいに完食してくれていました。



注意 冷たい飲み物の糖分のとりすぎ

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく口当たりもよいので、ついついたくさん飲んでしまいます。そのため、糖分を知らないうちに多くとるようになります。水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水や麦茶を選ぶようにしましょう。



下痢の時の食事のポイント

下痢の時は、脱水にならないようにすることが大切です。飲み物は、経口補水液がもっとも吸収されやすくなります。また、おかゆやうどんなどの消化のよい食事にしましょう。脂肪の多い肉や食物繊維の多い野菜は、おなかに負担となってしまうため、控えるようにしましょう。



7月たんじょうかいメニュー



- ★サラダ寿司
- ★おかずかき玉汁
- ★果汁ゼリー

日曜日	曜	日	昼食	おやつ
1	月		具沢山味噌汁 焼魚 バナナ	菓子 牛乳
2	火		ビーフシチュー 大豆のフレンチサラダ パイン	菓子 牛乳
3	水		ミートスパゲティ ナムル風煮びたし ごまふりかけ	★ポテトフライ 牛乳
4	木		チーズバーグ ゆで野菜サラダ トマト	菓子 牛乳
5	金		炒り鶏 レンコンとゆで卵のサラダ 黄桃	★アイスピケット(ひな ヨーグルト)
6	土		パン バナナ 牛乳	菓子 牛乳
7	日			
8	月		肉じゃが 伴三条 味付けのり	すいか
9	火		ジャーマンオムレツ 五目納豆 バナナ	★水ようかん
10	水		他人井 キャベツの福神漬あえ パイン	菓子 牛乳
11	木		山の日	
12	金		自由登園日	おかず入りお弁当をお願いします。
13	土		自由登園日	おかず入りお弁当をお願いします。
14	日			
15	月		自由登園日	おかず入りお弁当をお願いします。
16	火		サラダうどん じゃが芋とわかめのかき揚げ のりの佃煮	菓子 ミルク
17	水		炒り豆腐 ひじきのマリネ 黄桃	★ピザ 牛乳
18	木		卵のミートローフ かぼちゃのサラダ トマト	小魚 牛乳
19	金		たんじょうかい ドライカレー フルーツサラダ ゆで卵	シューアイス (ひな ひよこ 菓子 リンゴジュース)
20	土		にゅうめん からあげ バナナ	菓子 牛乳
21	日			
22	月		牛肉の柳川風 小松菜とりんごの味噌マヨサラダ パイン	菓子 牛乳
23	火		スープ春雨 ふんわりチキンナゲット ごまふりかけ	菓子 カルピス
24	水		お好み焼き 金時豆 ごまたくあん	★わらび餅 牛乳
25	木		アジフライ きゅうりとツナの酢の物 トマト	バナナ ミルク
26	金		マーボー豆腐 とうもろこし 卵焼き	★サイダーゼリー
27	土		卵うどん 魚の磯辺あげ みかん	菓子 牛乳
28	日			
29	月		ひじきの炒め煮 鮭のタンジー焼き 梅干し	菓子 牛乳
30	火		ポークビーンズ ごぼうサラダ ゆで卵	オレンジ 牛乳
31	水		コーン入りかき玉汁 豚ミンチのつくね風 バナナ	★ウインナーパイ 牛乳

※オレンジ色の文字 新メニュー

- ◎都合により、メニューが変更する場合があります。
- ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
- ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

★手作りおやつ