



### ☆やさいを収穫しました☆

はなゆりさん、つぼみゆりさんの野菜が収穫まっさかりです。給食やおやつで食べています。



とうもろこしの皮むきをお手伝いしました！

スイカ、カボチャもこんなに大きくなりました！



### 8日(水) 誕生会メニュー

#### ももたろうランチ

ももごはん  
ハヤシチュー  
夏野菜の素揚げ  
コンソメスープ  
おたのしみデザート



### 朝、1杯のみそ汁を！



暑くて汗をかくと、水分とともに塩分も体の外に出ていきます。水分、塩分の補給が大切です。塩分補給といっても気負わないでください。朝、1杯のみそ汁をとる。忙しい時はインスタントみそ汁でも構いません。塩分を意識してとる心がけが大事です。

NHK ニュース (NewsUp 熱中症 子どもを守るために知っておきたいこと) より

☆インスタントみそ汁にワカメやネギ、油揚げなどをプラスするとちょっぴり豪華になりますよ～。  
☆みそ汁と一緒に塩おにぎりもおすすめです！朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。



今年は、おお先生の梅は収穫できませんでした。残念…。来年は今年の方も沢山収穫できるかな…？



### 8月の手作りおやつ

1	水	サモサ
2	木	牛乳パン
3	金	冷やしそうめん
4	土	おにぎり
5	日	
6	月	きな粉マカロニ
7	火	おにぎり
8	水	クッキー
9	木	ポテトパン
10	金	枝豆
11	土	山の日
12	日	
13	月	ゼリー
14	火	おにぎり
15	水	ヨーグルト和え
16	木	ジャムサンド
17	金	お好み焼き
18	土	おにぎり
19	日	
20	月	ごませんべい
21	火	サンドおにぎり
22	水	スパゲッティ
23	木	レーズンパン
24	金	白玉だんご
25	土	おにぎり
26	日	
27	月	くずもち
28	火	五平もち
29	水	ういろう
30	木	ミルクパン
31	金	ゼリー



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

8月食事献立予定表

おうちのかたへ

平成30年度

日	曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか	
1	水	豚肉の生姜焼き トマト 味噌汁 果物	豚肉 豆腐 味噌	生姜 玉ねぎ ビーマン トマト えのき茸 青菜	油	醤油 みりん 酒	
2	木	ジャーマンポテト トマトと卵のスープ 焼きのり 果物	ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 コーン ズッキーニ トマト 海苔	じゃが芋 油 (又はバター) 片栗粉	塩 鶏ガラだし (こしょう)	
3	金	焼魚(鮭) インゲンの胡麻和え 味噌汁 果物	魚 味噌	モロッコインゲン 人参 もやし わかめ えのき茸 果物	ごま 砂糖 じゃが芋	塩 醤油	
4	土	坦々スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
6	月	大豆入りドライカレー 青菜のツナ和え 果物 スープ	豚肉 大豆 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ビーマン ニンニク 生姜 レーズン 青菜 ホールコーン缶 果物	油	コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 醤油	
7	火	魚の味噌煮(鯖) 素麺汁 果物	魚 味噌	生姜 青菜 人参 長ねぎ 果物	砂糖 乾麺	みりん だし (昆布・鰹節) 塩 醤油	
8	水	誕生会「ももたろうランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。				
9	木	油淋鶏(ユウリンチー) ボイルキャベツ 冬瓜スープ 果物	鶏肉 ロースハム	生姜 長ねぎ キャベツ 冬瓜 干椎茸 人参 筍 絹さや	片栗粉 油 ごま油 砂糖	酢 鶏ガラだし 塩 醤油	
10	金	夏野菜の肉もそかけ 澄まし汁 果物	豚肉 豆腐 味噌	かぼちゃ なす 生姜 人参 玉ねぎ 青菜 果物	油 砂糖 片栗粉	だし (昆布・鰹節) 塩 醤油	
13	月	大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 果物	大豆 油揚げ 豚肉 味噌	ひじき 人参 干椎茸 白滝 さやいんげん 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ 果物	砂糖 油 じゃが芋	醤油 みりん	
14	火	八宝菜 金時豆の甘煮 果物	豚肉 なた 金時豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 干椎茸 筍 青梗菜 生姜 果物	油 片栗粉 砂糖	塩 醤油 (こしょう)	
15	水	カレー 果物 チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 果物	じゃが芋 油	カレールウ ケチャップ	
16	木	魚の香草焼き(鮭) きゅうりの塩もみ 大豆入りミネストローネ 果物	魚 ベーコン 大豆	パセリ きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリ トマト ズッキーニ パセリ	米粉パン粉 オリーブ油 じゃが芋 油	塩 酒 カレー粉 コンソメ こしょう	
17	金	タレカツ 梅肉和え けんちん汁 新潟の果物	豚肉 鰹節 豆腐 味噌	きゅうり 練梅 大根 ごぼう 人参 こんにやく 長ねぎ 果物	米粉 米粉パン粉 油 砂糖 ごま油	醤油 みりん 酒	
18	土	トマトシチュー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
20	月	オムレットマトソースかけ マカロニ入り野菜スープ 焼きのり 果物	卵 牛乳 豚肉 ベーコン	クリームコーン 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト パセリ 海苔	油 砂糖 マカロニ じゃが芋	ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ	
21	火	魚の南蛮漬(アジ) 味噌汁 果物	魚 豆腐 味噌	玉ねぎ きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま油	酢 醤油	
22	水	肉じゃが モロヘイヤとオクラのお浸し チーズ 味噌汁 果物	豚肉 鰹節 チーズ	玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん モロヘイヤ オクラ えのき茸	じゃが芋 砂糖 油	醤油 みりん	
23	木	酢豚 もずくスープ 果物	豚肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン 干椎茸 筍 パイン缶 もずく 長ねぎ 果物	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	酒 醤油 酢 ケチャップ だし (昆布・鰹節) 酒 塩	
24	金	拌三絲(ハンサンス) 大豆入り肉そぼろ 果物	豚肉 大豆 鰹節 味噌	もやし きゅうり 人参 コーン トマト 果物 生姜	乾麺 油 砂糖 ごま油	醤油 酢 酒	
25	土	ミネストローネ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
27	月	冷しゃぶと野菜の和え物 味噌汁 焼きのり 果物	豚肉 味噌	キャベツ もやし きゅうり 人参 生姜 トマト 青菜 なす 果物 海苔	砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	酢 醤油	
28	火	焼魚(鯖) じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	味噌 魚 油揚げ 豆腐	人参 白滝 ビーマン えのき茸 なら 果物	じゃが芋 油 砂糖 ごま	醤油 みりん 塩	
29	水	麻婆豆腐 華風あえ ミニトマト 果物	豆腐 豚肉 ロースハム 味噌	生姜 人参 干椎茸 長ねぎ なら もやし きゅうり 人参 ミニトマト	砂糖 片栗粉 ごま油 油 春雨 ごま	酢 醤油	
30	木	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え	ツナ缶 ヨーグルト	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 果物	油 じゃが芋	カレールウ ケチャップ 塩 醤油	
31	金	高野豆腐の卵とじ 切干大根とツナの和え物 果物 味噌汁	高野豆腐 鶏肉 卵 ツナ缶	玉ねぎ 人参 干椎茸 白滝 青菜 切干大根 きゅうり 果物	油 砂糖 ごま油 ごま	塩 醤油 酢	



夏も盛りとなり、30℃を超える真夏日も地球温暖化の影響で珍しいことではなくなりました。こんな暑さの中でも、お子さんたちは汗びっしょりになりながら元気で遊んでいます。ただ、こんな時の気を付けなければならないのが、水分の補給。私たちの体は多くの水分で構成され、この水分の働きで「体温の調節」や「栄養素及び代謝物の運搬」などが行われ、生命の機能が保たれています。しかし、汗や尿などのほか、皮膚や呼吸をとおして毎日2リットル以上の水分が体内から失われるため、効率的な水分摂取が重要になります。特に、子どもの場合は、大人に比べて体重1kgに対して2〜3倍の水を必要とするので、水分補給しないまま遊びに夢中になっていると、体内の必要な水分が保たれず、脱水状態でぐったりなどという危険な状態になりかねません。周りの大人が常に気を留めて、随時水分の補給してあげるようにしましょう。そして、十分に睡眠をとることも朝食をきちんと食べるなど、毎日の規則正しい生活を送ることも、夏の暑さから身を守る大切なことです。



**Q1 水分の補給には、どんな飲み物がよいですか？**

水または、カフェインを含まない麦茶が良いでしょう。ただ、大量に汗をかいた場合は、塩分も失われるので、塩分を含んだ飲み物やイオン飲料が良いでしょう。

**Q2 水分補給で気を付けることはなんですか？**

一度にたくさんの水分を与えてしまうと具合が悪くなったり、胃液が薄まって栄養素の吸収率が低下して体調不良になりやすくなります。そこで、運動や遊ぶ前後、入浴前後に、また、就寝後や起床直後など、コップ1杯の水を飲むようにしましょう。1日6〜8回、定期的な水分の補給に心がけましょう。

**Q3 夏の暑さに負けない食事ってどんなものがいいの？**

夏バテ予防には、ビタミンB1が含まれた豚肉・うなぎ・大豆・大豆製品・枝豆・卵などの食品をとるようにしましょう。また、これらの食品とにんにく・ねぎにらを一緒に調理することで、体の吸収率が高まりさらに効果的です。



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。