

給食だより

令和 7年 8月 1日 三種たつのご保育園

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐにはバランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材を献立に取り入れる工夫をしています。しっかり栄養をとり、ぐっすり眠って体調を整えて夏を乗り切りましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・水分をしっかりとる

お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る！

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも…

さらにお手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり「次は何をしよう」と考え、徐々に自立心も育まれていくので楽しみながら始めてみてはいかがでしょうか。

夏も規則正しい生活リズムを！

食事会やお祭りなどで夜遅くまで外出することがあると生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きくずれたり、夜更かししたりすることがないよう、規則正しい生活をしましょう。

8月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
*** お 願 い *** 食中毒にはまだまだ注意が必要な時期です。 お子さんの口や手に直接触れる おしぼり・はし（はし先、ケース）・歯ブラシ は、清潔なものをお願いします。汚れている場合や古くなっている場合は、交換をお願いします。 				1 *夏野菜 カレーライス *7品目サラダ *果 物 *お 茶 *福神漬け ゼリー お菓子	2 *そうめん *果 物 お菓子 お 茶
4 *わかめごはん *なすのみそ汁 *ヤンニョムチキン *添え野菜 *マカロニサラダ お菓子 牛 乳	5 *ごはん *すまし汁 *鮭の南蛮漬け *温野菜 *きんぴらごぼう *果 物 エッグタルト お 茶	6 *ちゃんぽん麺 *チキンの オープン焼き *きゅうりと 竹輪のごま和え *果 物 お菓子 カルピス	7 お誕生会 *甘辛ダレの タコライス風 *野菜スープ *コーンフライ *温野菜 *ゼリー アイスクリーム	8 *ごはん *キャベツのみそ汁 *ハンバーグ *温野菜 *切り昆布煮 蒸しパン お 茶	9 *ピラフ *スープ *果 物 お菓子 お 茶
11  山の日	12 *プルコギ丼 *なめこのみそ汁 *ツナともやしの ごまだれサラダ *果 物 フルーチェ	13 *サンドイッチ *スポン *ゼリー アイスクリーム	14 *ジャージャー 麺風うどん *スープ *ヨーグルト お菓子 お 茶	15 *チャーハン *スープ *ゼリー お菓子 お 茶	16 *トマトとツナの そうめん *果 物 お菓子 お 茶
18 *三色丼 *ワタンスープ *ブロッコリー サラダ *ハッシュドポテト *果 物 お菓子 牛 乳	19 *ごはん *豆腐のみそ汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *パンプキンサラダ のりじゃこトースト お 茶	20 *ごはん *小松菜のミルクスープ *スパニッシュ オムレツ *温野菜 *茎わかめソテー お菓子 お 茶	21 *ごはん *すまし汁 *白身魚の ピザ風焼き *温野菜 *ひじきの炒り煮 プリンアラモード お菓子 お 茶	22 *ごはん *青菜のみそ汁 *鶏のから揚げ *添え野菜 *切干大根煮 *果 物 ゆでとうもろこし お 茶	23 *サラダうどん *果 物 お菓子 お 茶
25 *ふりかけごはん *大根のみそ汁 *レバーの 変わり揚げ *添え野菜 *ポテトサラダ お菓子 牛 乳	26 *冷やしうどん *ミニフランク *鉄分たっぷり サラダ *果 物 おにぎり お 茶	27 *ハヤシライス *ハムサラダ *果 物 *お 茶 *福神漬け アイスクリーム	28 *ごはん *たまごスープ *鶏肉の マーメレード焼き *野菜のごま和え *れんこんの甘辛炒め お菓子 お 茶	29 *ごはん *けんちん汁 *焼き魚 *野菜の ネバネバ和え *シュウマイ アメリカンドック お菓子 お 茶	30 *ハンバーガー *コーンスープ *ゼリー お菓子 お 茶

* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。