



8がつのこんだてひょう



平成30年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<p>水分補給をしっかりとしましょう</p> <p>乳幼児は、汗をかく機能が未発達で体に熱がこもり、体温が上昇しやすくなります。また、身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受け、大人が感じている暑さよりも、子どもはさらに高温に感じていることになります。麦茶は、体を冷やす効果があり夏の飲み物に最適で、熱中症の予防にもなります。ご家庭でもジュースなどは控え、こまめな水分補給を行うようにしましょう。</p>	<p>1 修了児招待日 (午前のおやつ1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト・お茶</p> <p>ごはん 高野豆腐のチーズ入り照り焼き 和風サラダ とうがん汁</p> <p>レタスチャーハン お茶</p>	<p>2</p> <p>アスパラのおかか和え 牛乳</p> <p>ごはん 肉じゃが つるむらさきのサラダ しじみのみそ汁</p> <p>梅しそおにぎり 牛乳</p>	<p>3 一日保育士 ゆでとうもろこし お茶</p> <p>ごはん 魚のフライ 梅マヨネーズ添え おくらの納豆和え じゃが芋のみそ汁 ぶどう(巨峰)</p> <p>ごまチャーハン お茶</p>	
<p>6</p> <p>枝豆 パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 牛肉のオイスターソース炒め あっさりトマト春雨スープ バエリア風ごはん パスチャライズ牛乳</p>	<p>7 七夕会 きな粉豆 牛乳</p> <p>そうめん 鶏肉の唐揚げ お星様サラダ ぶどう(ピオーネ)</p> <p>お星様クッキー ミルクココア</p>	<p>8 小中学生交流日</p> <p>煮豆 牛乳</p> <p>さざえごはん レバー入り松風焼き そうめん瓜の酢の物 麩のすまし汁</p> <p>ヨーグルトシャーベット お茶</p>	<p>9</p> <p>マカロニきな粉 牛乳</p> <p>夏野菜カレー フレンチサラダ すいか</p> <p>焼きさば寿司 お茶</p>	<p>10 開放日 クッキー お茶</p> <p>ごはん 魚のかば焼き かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁</p> <p>ずんだ白玉 牛乳</p>
<p>13 希望共同保育</p> <p>希望保育の日は弁当と水筒をお願いします</p> <p>そう組 きりん組</p>	<p>14 希望共同保育</p>	<p>15 希望共同保育</p> <p>(7/11) 夏野菜カレーを作ったよ☆</p> 	<p>16</p> <p>麩の青のりスナック 牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春雨の酢の物 切干大根のみそ汁</p> <p>黒豆おにぎり・かりかりいりこ 牛乳</p>	<p>17 一日保育士</p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>冷やし中華 あさりの酒蒸し かぼちゃの煮物 メロン</p> <p>牛しぐれおにぎり 牛乳</p>
<p>20</p> <p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ かぼちゃのみそ汁</p> <p>あさりのしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>21 小中学生交流日</p> <p>野菜クラッカー 牛乳</p> <p>ごはん 魚のごまソース モロヘイヤのおかか和え 厚揚げのみそ汁 すいかポンチ お茶</p>	<p>22 誕生会</p> <p>きな粉かぼちゃ お茶</p> <p>タコライス じゃこきゅうり もずくスープ シャインマスカット</p> <p>ココアシフォンケーキ 牛乳</p>	<p>23</p> <p>粉ふき芋 お茶</p> <p>五穀ごはん 魚の梅みそ焼き 大豆入り五目和え 豆乳スープ</p> <p>昆布ごはん 牛乳</p>	<p>24</p> <p>煮豆 お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のレモンだれ なすの煮物 具だくさんみそ汁</p> <p>お焼きごはん 牛乳</p>
<p>27</p> <p>かりかりいりこ パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりの中華漬け はんぺん汁</p> <p>切干天根おにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>28</p> <p>煮昆布 牛乳</p> <p>ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 豆乳コーンスープ ぶどう(巨峰)</p> <p>黒糖わらび餅 牛乳</p>	<p>29</p> <p>麩の黒糖がらめ 牛乳</p> <p>ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き キャベツの炒め物 そうめん汁 梨(幸水) えのきわかめおにぎり 牛乳</p>	<p>30 クッキング(4、5歳児)</p> <p>みたらし団子 牛乳</p> <p>ツナマーボー丼 こんぶとキャベツの中華風ごまだれ あさりのスープ</p> <p>夏野菜ピザ 牛乳</p>	<p>31</p> <p>大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>ごはん 焼肉 野菜炒め なすのみそ汁</p> <p>たこおにぎり お茶</p>



今月の食育目標
暑さに負けず
しっかり食べよう

『そうめん流しをしたよ』

ぞう・きりん組はそうめん流しをしました。準備の時から長い竹を見て、「竹だ〜」「まだかな」と言いながら、楽しみにしていました。水にゆられて、流れてくるそうめんを見ると、とても喜んでいました。

つゆの入ったコップを持ち、食べるのを忘れて夢中になってそうめんをすくっている子もいましたよ。おかわりをたくさんして、そうめんはあっという間になくなりました。



そうめんが流れてきたよ〜

箸で上手にすくえたよ!



そうめんおいしいね。

暑い日が続きますが、子ども達は毎日元気いっぱい遊んでいます。この暑い夏をのりきるために必要なのは、「栄養のある食事・休養・こまめな水分補給」です。

暑さで食べにくくなることもあります。保育所ではカレー粉やにんにく、酢や梅干を使い、食欲が増す献立にしています。暑いからといって冷たい物ばかり食べていると夏バテしやすくなります。3食しっかり食べ、夏を元気に過ごしましょう。