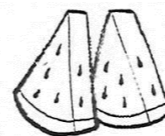


# 8月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳未満児 3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・果物	×			牛乳 せんべい
2	日						
3	月	牛乳 カステラ	親子煮・おくら納豆・ミニトマト・果物		梅ご飯		牛乳 ビスケット
4	火	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー	×			牛乳 そうめん ☆
5	水	牛乳 クッキー	豚肉の冷しゃぶ・れんこんのきんぴら・果物		ご飯		牛乳 チーズ せんべい
6	木	牛乳 ビスケット	魚の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・昆布豆 なすの味噌汁		ご飯	果物	お茶 ミルクゼリー ☆
7	金	牛乳 クラッカー	ゴーヤチャンプル・キャベツときくらげのごま和え とうがんスープ・果物		ご飯		牛乳 アイスcream
8	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	×			牛乳 せんべい
9	日						
10	月	牛乳 せんべい	ゆで豚のマリネ・スパゲティソース・味噌汁		ご飯		牛乳 小魚 クッキー
11	火	牛乳 ジャムパン	とんかつ・切り干し大根の酢の物・すまし汁 果物		ご飯		牛乳 きらきらゼリー ☆
12	水	牛乳 ビスケット	肉じゃが・焼きししゃも・青菜のコーン炒め・果物		ご飯		牛乳 さわやか蒸しパン☆
13	木	牛乳 クラッカー	豚肉の南部焼き・マカロニサラダ・果物		ご飯		牛乳 おかき
14	金	牛乳 せんべい	カレーシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯		牛乳 クラッカー
15	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
16	日						
17	月	牛乳 おかき	鶏肉のゆかり焼き・五目あえ・刻み昆布おかか煮 ミニゼリー		ご飯		牛乳 昆布 クッキー
18	火	牛乳 ミニトマト	魚のコーンマヨネーズ焼き・春雨サラダ 豆腐スープ・果物		ご飯		お茶 みかんヨーグルト ☆
19	水	牛乳 カステラ	大豆の磯煮・ピーマンのおかか和え・果物		ご飯	小魚佃煮	牛乳 クラッカー
20	木	牛乳 ビスケット	ちくわの変わり揚げ・ひじきの炒め煮・トマト すまし汁		ご飯		牛乳 バタークッキー ☆
21	金	牛乳 クッキー	マーボーなす・ナムル・果物		ご飯		お茶 フルーチェ ☆
22	土	牛乳 クラッカー	冷麺・果物	×			牛乳 せんべい
23	日						
24	月	牛乳 ビスケット	高野豆腐の五目煮・切り干し大根のごまサラダ 手作りふりかけ・果物		ご飯		牛乳 ハムサンド ☆
25	火	牛乳 ジャムパン	かぼちゃとなすのチーズ焼き・ミニトマト 野菜スープ		ご飯	果物	カルピス 小魚 おかき
26	水	牛乳 クッキー	豆腐のカレー煮・キャベツときゅうりのサラダ 果物		ご飯		牛乳 チーズ せんべい
27	木	牛乳 クラッカー	魚の竜田揚げ・春雨の酢の物・すまし汁 ミニゼリー		ご飯		牛乳 バナナケーキ ☆
28	金	牛乳 せんべい	豚キャベツのスタミナ炒め・きゅうり華風和え かぼちゃの味噌汁		ご飯		牛乳 フルーツポンチ ☆
29	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
30	日						
31	月	牛乳 せんべい	鮭のレモン風味焼き・野菜とコーンの和え物・味噌汁		ご飯		牛乳 ホットドック ☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです



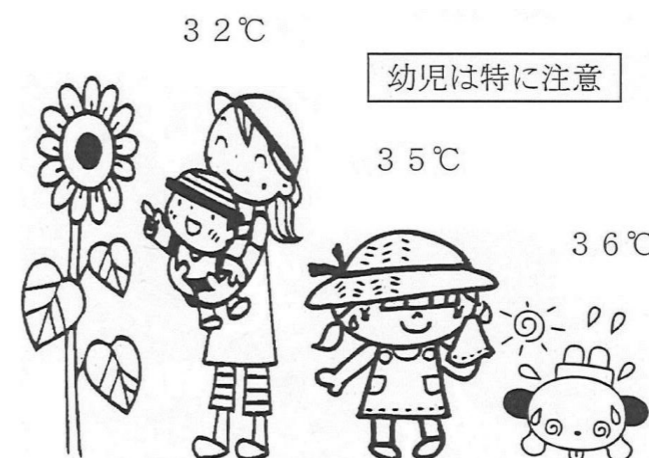
## ～水分不足に注意～

暑い日が続いても、子ども達は元気に動き回ります。そんな時はたくさんの汗をかいて知らず知らずのうちに水分不足になりがちです。水分不足が進んでしまうと、脱水症状になってしまいます。そうならないために、日ごろから注意しましょう。

### 子どもの熱中症を防ぐポイント

- ① 顔色や汗のかき方を十分観察しましょう**  
子どもを観察した時、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。
- ② 適切な飲水行動を学習させましょう**  
のどの渇きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。
- ③ 日頃から暑さに慣れさせましょう**  
日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化(夏の暑さに体が慣れること)をさせましょう。
- ④ 服装を選びましょう**  
幼児の衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の脱着を適切に指導しましょう。

熱中症 環境マニュアル2014より



気温が高い日に散歩などをする場合、身長の高い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。通常気温は150cmの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3°Cだった時、幼児の身長である50cmの高さでは35°Cを超えていました。また、さらに地面近くの5cmは36°C以上になっていました。大人が暑いと感じる時は、幼児はさらに高温の環境にいることとなります。

熱中症 環境マニュアル2014

### かぼちゃとなすのチーズ焼き

【材料】4人分

鶏ひき肉……………120g  
かぼちゃ……………300g  
にんじん……………20g  
玉ねぎ……………130g  
なす……………70g  
刻みパセリ………少々  
ピザ用チーズ……90g  
油……………少々  
砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種をとり、5mm厚さのいちょう切りにする。
- ② にんじん・なすは薄めのいちょう切りにし、なすは水にさらして、あくを抜く。
- ③ 玉ねぎはうす切りにする。
- ④ 鍋に油を熱して鶏ひき肉・③を炒め、①・②を入れてさらに炒め、やわらかくなったらAで調味する。
- ⑤ ③を耐熱容器に入れてピザ用チーズと刻みパセリをのせ200°Cのオーブンで、こんがり焼き色がつくまで焼く。