

# 8月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 おかき	鶏肉の中華風煮・ひじきとちりめんの中華サラダ トマト・果物		ゆかり ご飯	牛乳 ジャムロール
2	水	牛乳 カステラ	誕生日ランチデー（ぱくぱく丼・もずくスープ・果物）	×		牛乳 ごまクッキー ☆
3	木	牛乳 せんべい	魚のレモン風味焼き・ゴーヤ入りチャンプルー おくら納豆・すまし汁		ご飯	牛乳 お好み焼き ☆
4	金	牛乳 クッキー	厚揚げの和風あんかけ・かぼちゃの味噌汁・果物		梅ちり ご飯	牛乳 小魚 せんべい
5	土	牛乳 クラッカー	パン・ポトフ・果物・牛乳	×		お茶 せんべい
6	日					
7	月	牛乳 おかき	高野豆腐の五目煮・切り干し大根の酢の物・海苔佃煮 果物		ご飯	牛乳 野菜のキッシュ ☆
8	火	牛乳 果物	魚のプロバンス風・かぼちゃサラダ・玉ねぎスープ ミニゼリー		ご飯	牛乳 チーズ おかき
9	水	牛乳 ビスケット	豚肉と夏野菜のトマト煮・とうがんときゅうりのサラダ 果物		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
10	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のマリネ・スパゲティーステー・グリーンポテト		ご飯	牛乳 アイスクリーム
11	金					
12	土	牛乳 クッキー	焼きそば・きゅうりの昆布和え・果物	×		牛乳 せんべい
13	日					
14	月	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜炒め・焼きビーフン・ミニトマト・果物		ご飯	牛乳 クラッカー
15	火	牛乳 クラッカー	味噌けんちん汁・きゅうりのおかか和え・焼きのり 果物		ご飯	牛乳 おかき
16	水	牛乳 せんべい	ポークビーンズ・野菜のごま和え・手作りふりかけ 果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
17	木	牛乳 果物	魚のコンフレーク焼き・胡麻ドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ・トマト		ご飯	牛乳 揚げたこ焼 ☆
18	金	牛乳 クッキー	厚揚げのそぼろ炒め煮・キャベツとツナの和え物 とうがんの味噌汁・果物		わかめ ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン☆
19	土	牛乳 クラッカー	スパゲティーマイトソース・小魚ごま風味・果物	×		牛乳 せんべい
20	日					
21	月	牛乳 ビスケット	筑前煮・ピーマンのおかか和え・果物		しらす ご飯	牛乳 豆乳もち ☆
22	火	牛乳 ジャムパン	魚のかば焼き・小松菜とコーンの和え物 刻み昆布の炒り煮・果物		ご飯	牛乳 昆布 クッキー
23	水	牛乳 せんべい	肉じゃが・ししゃも味噌干し・キャベツの酢の物 果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
24	木	牛乳 クッキー	ちくわの変わり揚げ・ばんさんすう チンゲン菜のスープ		ご飯	お茶 パインヨーグルト ☆
25	金	牛乳 ビスケット	ゆで豚のマリネ・ポテトサラダ・トマトとねぎのスープ 果物		ご飯	牛乳 アーモンドクッキー☆
26	土	牛乳 おかき	五目ひやむぎ・果物	×		牛乳 クラッカー
27	日					
28	月	牛乳 せんべい	クリームシチュー・切り干し大根のごまサラダ・トマト		ご飯	牛乳 果物盛り合わせ ☆
29	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 クッキー
30	水	牛乳 ビスケット	親子煮・焼きししゃも・青菜の和え物・納豆・果物		ご飯	牛乳 ベジータケーキ ☆
31	木	牛乳 クッキー	とんかつ・キャベツの土佐和え・おくらのマリネ わかめスープ		ご飯	牛乳 小魚 おかき

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

# ～熱中症を予防しよう～

●こんな日は熱中症に注意



熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

●熱中症予防のポイント

**子どもの異変に敏感になる**

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

**外出時は照り返しに注意**

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。ベビーカーは、地面からの位置が高いものを選ぶと、照り返しの影響を受けにくくなります。

**服装を選ぶ**

意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するようしつけましょう。

**水をこまめに飲ませる**

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。

**日頃から暑さに慣れさせる**

適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。

**絶対に、車内に子どもを置き去りにしない**

ちょっとした間だけだからと油断せず、常に一緒にいてあげる心配りを忘れずに。

参考：環境省 熱中症予防情報サイト ・環境省×熱中症予防声かけプロジェクト イラスト：アトムわんぱくだより

## 8月 献立から とうがのみそ汁 (4人分)

【材料】

油揚げ	30g
とうがん	250g
にんじん	60g
たまねぎ	130g
ねぎ	18g
中みそ	48g

【作り方】

- 油揚げは湯通しして、油抜きし短冊に切る。
- とうがんは、皮をむいて、わたを取る。
- にんじん・とうがん・たまねぎは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁（園では煮干しでだしを取っています）が沸騰したら野菜を入れ、やわらかくなったら油揚げを加える。次にみそを溶き入れ、最後にねぎを散らす。

夏場の水分補給

飲み物以外にも、食事に汁物を用意し、水分・ミネラルの補給をすることもひとつの方法です。上手に夏を乗り切りましょう。

とうがん 夏野菜ですが、冬まで保存が効く「瓜」だから「冬瓜」と言われています。味にクセがないため、給食では、みそ汁の他にスープやサラダにも使用しています。

