



8月 給食だより 献立表



令和8年度8月発行 第一吉備こども園

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする危険性が高まります。よく遊び、よく眠り、体のリズムを整え、楽しく夏を乗り切りましょう。



夏を元気に過ごすポイント

① ண்டும்食べて夏バテ知らず

多くの食品を摂るように心がけましょう。

② めたいものは、ほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂りすぎになったりします。

③ むなら麦茶か水、牛乳を

水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいでしょう。

④ ぼう、塩の摂り過ぎに注意

スナック菓子などを食べ過ぎないようにしましょう。

⑤ くかんで食べましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。

⑥ だもの、野菜を食べましょう

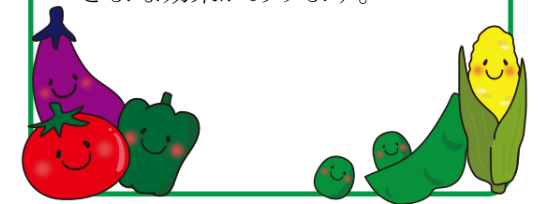
体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

⑦ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味が増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



水分補給はこまめに！！

園では、給食やおやつ以外の時間にもお茶を飲んでいきます。のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給が重要です。また、たくさん汗をかいたときは水分だけでなく塩分もとることで熱中症のリスクを下げることができます。。食事に汁物や水分の多い野菜や果物を取り入れるのもいいですね。



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	土	牛乳 菓子	きつねうどん 青菜の磯和え 果物		牛乳 菓子	500.7 (463.1)
3 17	月	牛乳 菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 手作りふりかけ		牛乳 菓子	629.4 (509.2)
4 18	火	牛乳 菓子	魚の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー 果物		牛乳 マカロニのあべかわ	603.0 (492.7)
5	水	牛乳 菓子	★お楽しみ会献立★ ビビンバ 焼きポテト もずくスープ 果物		牛乳 菓子	607.1 (496.0)
19	水	牛乳 菓子	豚肉の冷しゃぶ 千草あえ 小魚佃煮		牛乳 トマトゼリー	585.1 (473.8)
6 20	木	牛乳 菓子	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳 小魚のり味 菓子	631.8 (513.2)
7 21	金	牛乳 菓子	かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ トマト		牛乳 米粉のもちもちケーキ	591.3 (469.3)
8 22	土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース グリーンサラダ 果物		牛乳 菓子	489.2 (450.3)
10 24	月	牛乳 菓子	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ひじきのきんぴら じゃこ豆		牛乳 ジャムサンド	641.7 (519.1)
25	火	牛乳 バナナ	魚のかば焼き 五色あえ トマト		牛乳 菓子	565.4 (448.5)
12 26	水	牛乳 菓子	うま煮 切干大根のごまマヨネーズ和え 果物	磯の香ごはん	牛乳 アイスクリーム	636.6 (521.8)
13 29	木	牛乳 菓子	冷麺 果物		牛乳 菓子	466.5 (435.7)
27	木	牛乳 菓子	豚肉のマーマレード炒め かぼちゃのみそ汁 トマト		牛乳 水ようかん	575.0 (465.7)
14	金	牛乳 菓子	焼きそば わかめスープ 果物		牛乳 菓子	489.2 (450.3)
28	金	牛乳 菓子	鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも とうがんのすまし汁		牛乳 ごまじゃこトースト	590.6 (478.2)
31	月	牛乳 菓子	鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツとコーンの和え物		牛乳 菓子	582.9 (472.0)