

8月 献立表



古志ひまわり保育園
Tel：23-1504 Fax：23-1505
メールアドレス：koshi@h-himawari.net
*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん 魚のごま焼き ☆そうめん瓜のサラダ 味噌汁	2 とうもろこしごはん がんもと人参の煮物 ☆モロヘイヤお浸し すまし汁	3 ごはん 手羽元カレー風味焼き なすの煮物 ☆南瓜のごま和え 味噌汁	4 ごはん 焼き魚 ☆ばんさんすう すまし汁	5 ごはん ☆マーボー豆腐 ☆南瓜サラダ 中華スープ	6 チキンライス 塩スープ
冷やしうどん するめ お茶	食パンかりんとう すいか 牛乳	タやけおにぎり 野菜 お茶	南瓜カップケーキ いりこ 牛乳	塩おにぎり 昆布 お茶	プレーン丸パン するめ お茶
8 ごはん 厚揚げの青じそ焼き ねばねば和え ☆しょうが豚汁	9 ごはん 魚の竜田揚げ ☆南瓜の煮物 ☆スティックきゅうり 味噌汁	10 小豆ごはん 高野豆腐の煮物 切り干し大根サラダ そうめん汁	11 山の日 	12 お弁当の日 お弁当の日 12～16日 保育を希望される方は、お弁当・水筒を もってきてください。また、暑さが予想さ れますので保冷剤を入れてください。	13 お弁当の日
☆かっぱ巻き いりこ お茶	夏野菜スパゲティ するめ お茶	ごましそおにぎり 昆布 お茶			
15 お弁当の日 	16 お弁当の日 	17 ごまじゃごはん 厚揚げの味噌炒め ☆おくらのおかか和え すまし汁	18 ごはん 青じそつくね あらめの煮物 味噌汁	19 ごはん 魚の野菜のつけ焼き 刻みこんぶサラダ 冬瓜スープ	20 そばろごはん 味噌汁
	☆梅おかかおにぎり するめ お茶	☆南瓜ごまパン いりこ 牛乳	焼き海苔おにぎり 野菜 お茶	☆ピザトースト 昆布 牛乳	南瓜パン いりこ お茶
22 ごはん ☆高野と夏野菜の 炊き合わせ なすのグリル焼き 味噌汁	23 ☆梅しそごはん 魚のパン粉焼き ピーマンソテー 人参ごま和え すまし汁	24 ごはん ☆豚肉となすの炒め物 パリポリきゅうり 塩スープ	25 ごはん ☆魚の生姜煮 ☆そうめん瓜中華和え 味噌汁	26 ☆カレーライス ☆梅ぶしきゅうり はりはり漬け	27 鮭おにぎり 味噌汁
豆乳くず餅 いりこ お茶	味噌スコーン 昆布 牛乳	とまと炊き込みごはん 野菜 お茶	冷やしみたらし団子 昆布 牛乳	そうめん汁 するめ お茶	レーズンパン いりこ お茶
29 ☆夏ちらし寿司 昆布と人参の煮物 味噌汁	30 ごはん ☆ピーマン肉詰め ☆梅サラダ すまし汁	31 ごはん ☆南瓜コロッケ ☆おくらナムル 味噌汁	食べることは いのちを育むこと 健やかなところとからだの成長には食が深く かかわっています。乳幼児期に大切にしたいこ とを給食室からお伝えします。 気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。 子どもたちは、汗をかきながらも元気に遊んでいます。 今月は豚肉やおくらを使った 「食べて夏を元気に過ごそう！」 献立には☆がついています。 * 熱中症には気をつけて 熱中症には注意が必要です。冷 房を使用する場合は27～28度、 湿度50～60%が目安です。体 の冷やしすぎに気をつけながら、 冷房を上手に使って暑い夏を乗り 切りましょう。 そして、休むこと。シャワーで 済ませるのではなく、ゆったりぬ るめの湯船につかり、しっかり眠 りましょう。 「食べもの文化」参考		
☆南瓜パイ いりこ 牛乳	いなりずし するめ お茶	マカロニぎなこ 昆布 牛乳			

* からだ冷えていませんか？

暑い日は冷たい飲み物や食べ物を自然と
とる機会が増えますね。とり過ぎると体が冷え
て、だるく感じたり、食欲不振につながります。
子どもたちはまだ自律神経や胃腸の働きが大人
ほど整っていないため、体に負担がかかります。
常温の飲み物や一品は温かい食べ物をとるよ
うするなど、体を冷やさないようにしましょう。

* 汗をかこう！

猛暑の屋外と冷房が効いた屋内の温度変化
の差が大きくなると、自律神経の乱れが起き、
体温調節がうまくできなくなります。
「汗」をかくことで体の熱を逃がし、体温を
調節しています。
適度な運動で汗をかくことは冷房で狂いが
ちな体温調節の改善に有効です。

