給食だより

8がつ

今月のテーマ　夏バテしないように規則正しい食事をする。
今月の目標　　食べすぎ、飲みすぎに注意する。

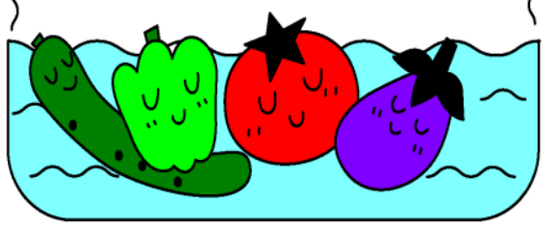
日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	パンプキンシチュー　ごまマヨサラダ	ピザトースト	バナナ
3	火	ごもくたまごやき　きんぴら	とうもろこし	クラッカー
4	水	さかなのマヨやき　いそあえ	フルーツしらたま	しろいふうせん
5	木	タンドリーチキン　あまずあえ　グラッセ	おからのケーキ	かっぱえびせん
6	金	だんごじる　しおっぺ	バームクーヘン	ベジたべる
7	土	ひやしちゅうか　くだもの		おかし
9	月	けんちんじる　カレーマヨあえ	かきごおり・いりこ	じゃがりこ
10	火	やきざかな　カミカミサラダ	オレンジゼリー	ウエハース
11	水	ぶたにくのしょうがやき　ポテトサラダ	カナッペ	梅の香巻
12	木	おやこじる　いそあえ	こくとうポップコーン	こつぶっこ
13	金	さかなのにつけ　かきたまじる	ふなやき	チーズ
14	土	パン　くだもの		おかし
16	月	しょうじんりょうり　みそしる	おかし	コパン
17	火	はっぽうさい　ふりかけ	くだもの	ヨーグルト
18	水	マーボーなす　ツナサラダ	コーンフレーク	くろぼう
19	木	なつやさいカレー　ゆかりあえ	こんぶ・ゼリー	まるぼうろ
20	金	にくじゃが　すのもの	ジャムサンド	リッツ
21	土	サラダうどん　くだもの		おかし
23	月	★誕生会★　カレーピラフ　からあげ　サラダ　スープ　すいか	おたのしみ	かりんとう
24	火	なすのしぎやき　くきわかめのつくだに	かきごおり・チーズ	とんがりコーン
25	水	ちくぜんに　じゃこサラダ	おきなわふうくずもち	ぶどう
26	木	さかなのタルタルやき　ナムル	おこのみやき	カステラ
27	金	ぶたしゃぶサラダ　ざぜんまめ	フルーツヨーグルト	動物ビスケット
28	土	パン　くだもの		おかし
30	月	チャンプルー　わふうサラダ	ものムース	ハーベスト
31	火	さかなのいぞべあげ　かかに	ココアむしパン	りんご

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬(しゅん)を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



7月23日に、りすの2歳児さんとゆりグループのみんなにとうもろこしの皮をむいてもらいました！！
なかなか、むけずに苦戦していた子、自分がむいたとうもろこしを大事に持って喜んでいる子、途中で諦めた子‥(・__・;)
反応が様々でした。

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

23日は誕生会なのでご飯はいりません。　お箸と水筒は持たせてください。　土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。

平成22年7月30日　城北アソカ保育園