

給食だより

今月のテーマ 丈夫な体

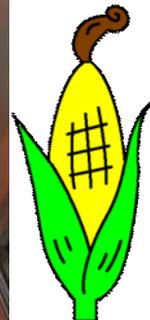
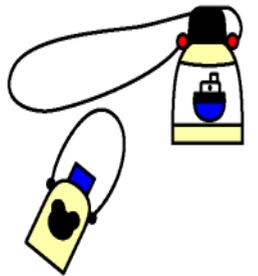
今月の目標 残さず食べるようにする・後片付けをする。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	マーボーはるさめ きりぼしだいこんのもの	エッグトースト	かっぱえびせん
2	木	クリームコーンに おかかあえ	かきごおり・いりこ	ヨーグルト
3	金	ギョロツケ フレンチサラダ	とうもろこし	かりんとう
4	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
6	月	こうやのたまごとじ りんごのサラダ	ポテスティック	ゼリー
7	火	さかなのカレーピカタ グラッセ いそあえ	コーンフレーク	マリービスケット
8	水	イタリアンオムレツ コーンとキャベツのサラダ	にまめ	ぶどう
9	木	さかなのみそマヨやき あまずあえ	カスタードクリームあえ	とんがりコーン
10	金	かぼちゃのそぼろに ごまマヨサラダ	フルーチェ	ウエハース
11	土	★祖父母参観★ くりおこわ すましじる ぶどう		おかし
13	月	いりどうふ、カレーマヨあえ	いもてん	梨
14	火	カレー ゆかりあえ	チョコシリアルクッキー	白い風船
15	水	さかなのかばやきふう やさいいため	ホットケーキ	じゃがりこ
16	木	しょうじんりょうり みそしる	おきなわふうくずもち	梅の香巻
17	金	さかなのケチャップがらめ ちゅうかサラダ	おこのみやき	ミニアスパラガス
18	土	ツナとトマトのスパゲティ くだもの		おかし
20	月	敬老の日		
21	火	★誕生会★ ビビンバ スープ サラダ くだもの	おたのしみ	クラッカー
22	水	かわりきんぴら ごしょくサラダ	おつきみだんご	カステラ
23	木	秋分の日		
24	金	はっぼうさい ひじきいため	ポールドーナツ	コパン
25	土	パン くだもの		おかし
27	月	ビーフシチュー じゃこサラダ	カルピスゼリー	オレンジ
28	火	さかなのさいきょうやき ごまあえ かきたまじる	おあなとじゃこのおにぎり	ハーベスト
29	水	パンサンズー かぼちゃのかかに	チョコパン	黒棒
30	木	わふうハンバーグ グリーンサラダ	フルーツヨーグルト	

お茶を多めに 持たせてあげてください

今年は異常な暑さが毎日、続いていますね。今月からは運動会の練習が本格的に始まるので、炎天下で頑張る子供たちは熱中症や脱水症状になる危険性があります。園ではこまめな水分補給を心がけ、ご家庭では朝ごはんをしっかり食べさせて登園させて下さい。



8月3日にばらグループのみんなでとうもろこしの皮むきを手伝っていただきました。少ない人数でしたが、20本のとうもろこしを全部きれいにしてくれて、おやつの時間になるとたくさんおかわりして食べていました！！最後は9月3日、ひまわりグループさんにむいてもらいます★☆☆

一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動ができる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ:7月～10月
- ブドウ:8月～11月
- リンゴ:9月～12月
- カ キ:10月～12月

21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8月31日 城北アソカ保育園