



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、白なたいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

★今月の目標★

夏バテしないように規則正しい生活をする
食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する

食育掲示板

8月31日は野菜の日

8月31日は「野菜の日」。どうしてこの日が「野菜の日」になったのでしょうか? 1985(昭和60)年に、野菜にかかわる人たちが、もつと野菜のよさを知ってほしいと「や(8)ご(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」としました。

子どもが一日に食べたい野菜の量は、240グラムから300グラム。
1回の食事でも80グラムから100グラムは、どれくらいの量かという?

サラダを食べると、両手いっぱい! これくらいの量なんだ!

炒め物で食べると、両手いっぱい! これくらいの量なんだ!

	木曜日			金曜日			土曜日						
朝おやつ	1	牛乳・ウエハース	2	牛乳・チーズトースト	3								
昼食		魚の洋風焼 甘酢和え みそ汁		親子汁 ナムル		ジャージャー麺 果物							
昼おやつ		牛乳・ふなやき		オレンジゼリー・せんべい		カステラ							
朝おやつ	5	牛乳・メロン	6	ヨーグルト	7	牛乳・ふかし芋	8	牛乳・サッポロポテト	9	牛乳・ビスケット	10		
昼食		牛肉の柳川風 ツナサラダ		ししゃものフライ フレンチサラダ ミネストローネ		鶏肉の山賊焼き かぼちゃサラダ 人参しりしり		夏野菜麻婆 切干ナポリタン		魚の西京焼き 磯和え ミルクスープ		サラダうどん 果物	
昼おやつ		牛乳・ちんすこう		牛乳・とうもろこしご飯		ヨーグルト・バナナ		牛乳・メロンパントースト		ぜんざい		ジャムサンド	
朝おやつ	12		13	牛乳・バナナ	14	牛乳・ハーベスト	15	牛乳・丸ぼうろ	16	牛乳・ぼたぼた焼き	17		
昼食	振替休日				ビーフシチュー 五色和え		魚の蒲焼き 中華サラダ みそ汁		クリームコーン煮 ごまマヨサラダ		カレー すのもの		お弁当の日
昼おやつ				牛乳・沖縄風くずもち		牛乳・スティックあんパイ		牛乳・ワッフル		牛乳・ビスケット			
朝おやつ	19	フルーチェ	20	牛乳・胡瓜スティック	21	牛乳・かりんとう	22	チーズ	23	牛乳・ビスコ	24		
昼食		なすのしぎ焼き 胡瓜もみ		魚のオーロラソースかけ カミカミサラダ スーミータン		肉豆腐 ごま酢和え		すり身の栄養揚げ ラタトゥイユ みそ汁		焼きそば・おにぎり 唐揚げ・ポテト・枝豆		牛丼 みそ汁 果物	
昼おやつ		カスタードクリーム和え		牛乳・人参プリッツ		牛乳・夏野菜のキッシュ		杏仁豆腐		かき氷・ロールパン		アスパラガスビスケット	
朝おやつ	26	牛乳・オレンジ	27	牛乳・卵ボーロ	28	牛乳・米せんべい	29	牛乳・リッツ	30	牛乳・スティックパン	31		
昼食		南瓜のそぼろ 納豆		魚のカレーパン粉焼き ごま和え みそ汁		八宝菜 ひじき煮		魚の煮つけ にらたま汁		揚げ豚の中華和え けんちん汁		シチュー パン 果物	
昼おやつ		牛乳・クッキー		牛乳・手作りおこし		牛乳・じゃが芋のたこ焼き風		牛乳・ヨーグルトトースト		牛乳・コーンフレーク		ドーナツ	

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会にご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。