8月 給食だより

令和7年7月31日
城北アソカ保育園

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？1983（昭和58）年に、野菜にかかわる人たちが、もっと野菜のよさを知ってほしいと「や（8）さ（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80グラムから100グラムは、どれぐらいの量かというと？

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、しっかり休めないと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
- おふろ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、日なたにいない。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

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
朝おやつ				1 牛乳・かりんとう	2
昼食				南瓜のそぼろ煮 胡瓜もみ	ジャージャー麺 果物
昼おやつ				牛乳・抹茶のソフトクッキー	
朝おやつ	4 牛乳・メロン	5 ヨーグルト	6 牛乳・ふかし芋	7 牛乳・サッポロポテト	8 牛乳・シュガートースト / 9
昼食	夏のっぺい汁 ビーフン炒め	豚しゃぶサラダ 切干の煮物	夏野菜麻婆 バンサンスー	鶏肉の山賊焼き コールスロー 人参しりしり	魚の南蛮漬け ミルクスープ / デミのっけ丼 みそ汁 果物
昼おやつ	牛乳・豆腐ブラウニー	牛乳・とうもろこしご飯	牛乳・カレーチーズトースト	オレンジゼリー・おかし	冷やしぜんざい
朝おやつ	11	12 牛乳・バナナ	13 牛乳・ハーベスト	14 牛乳・丸ぼうろ	15 牛乳・ぽたぽた焼き / 16
昼食		回鍋肉 冷製スパゲティ	高野の卵とじ ごまマヨサラダ	魚の蒲焼き 中華サラダ かきたま汁	カレー すのもの / お弁当の日
昼おやつ		わらび餅風寒天ゼリー	牛乳・オートミールクッキー	牛乳・スティックあんパイ	牛乳・ワッフル
朝おやつ	18 フルーチェ	19 牛乳・ホットケーキ	20 牛乳・かりんとう	21 牛乳・胡瓜スティック	22 牛乳・ビスコ / 23
昼食	肉豆腐 南瓜サラダ	ししゃもの竜田揚げ 酢みそ和え スーミータン	ポテトミートグラタン フレンチサラダ	誕生会 焼きそば・おにぎり 唐揚げ・ポテト・枝豆	魚のコーン焼き ラタトゥイユ みそ汁 / サラダうどん 果物
昼おやつ	牛乳・夏野菜ピザ	牛乳もち	カスタードクリーム和え	かき氷・ロールパン	牛乳・黒糖ちんすこう
朝おやつ	25 牛乳・オレンジ	26 牛乳・卵ボーロ	27 牛乳・米せんべい	28 牛乳・リッツ	29 チーズ / 30
昼食	八宝菜 ひじき煮	シチュー 納豆	牛肉の柳川風 みそマヨサラダ	魚のパン粉焼き ごま和え コンソメスープ	豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ / おにぎり 豚汁・卵焼き 果物
昼おやつ	牛乳・蒸しパン	ヨーグルト・バナナ	牛乳・じゃが芋のたこ焼き風	牛乳・黒糖ちんすこう	牛乳・コーンフレーク

※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。※誕生会は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。