

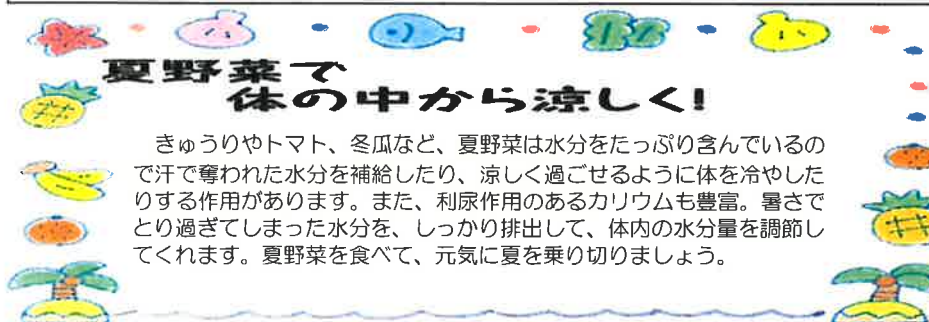
給食・食育だより

8月号 鹿児島みほみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 日	お 休 み		
2 月	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・白雪ひじき ・みそ汁	・お茶 ・ヨーグルト ・揚げ一番
3 火	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・やしそば ・中華スープ	・牛乳 ・果物 ・ココナッツサブレ
4 水	・牛乳 ・ばかうけ	・白身魚のフライ ・すまし汁 ・三色和え	・お茶 ☆フルーチェ
5 木	・牛乳 ・星たべよ	・筑前煮 ・みそ汁	・牛乳 ☆大学トースト
6 金	・牛乳 ・ミニサラダ	・タンドリーチキン ・コンソメスープ ・コールスロー	・牛乳 ☆ココア蒸しパン
7 土	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・中華丼 ・もやしと人参のナムル	・牛乳 ・厚切りパウム ・ばりんこ
8 日	山 の 日		
9 月	振 替 休 日		
10 火	・牛乳 ・ベジタべる	・鮭のみみじ焼き ・ブロッコリー和え ・みそ汁	・お茶 ☆わかめおにぎり
11 水	・牛乳 ・ミニサラダ	・冬瓜と豚肉のみそ煮 ・あおさのすまし汁	・豆乳 ☆チーズまんじゅう
12 木	・牛乳 ・揚げ一番	・シチュー ・お魚パスタのサラダ	・牛乳 ☆たこ焼き
13 金	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	パン給食	・ゼリー ・星たべよ
14 土	・牛乳 ・ばかうけ	愛情弁当	・牛乳 ・ぼたぼた焼き ・ビスコ
15 日	お 休 み		

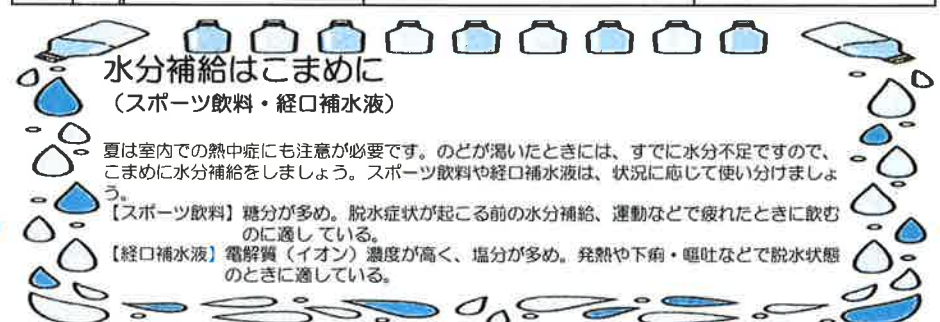
◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(´ー`)

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 月	・牛乳 ・ベジタべる	・チキン南蛮 ・みそ汁 ・ほうれん草のごま和え	・牛乳 ☆マープルケーキ
17 火	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・五目豆腐 ・えのきと野菜のスープ	・牛乳 ☆じゃこトースト
18 水	・牛乳 ・ばりんこ	・塩ラーメン ・カミカミ和え	・牛乳 ・ばかうけ ・きなこもちせんべい
19 木	・牛乳 ・ミニサラダ	・鮭のパン粉焼き ・野菜スープ ・ブロッコリーのサラダ	・豆乳 ☆チーズ蒸しパン
20 金	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・肉うどん ・青菜フレンチ	・牛乳 ・ゼリー ・アンパンマンソフトせんべい
21 土	・牛乳 ・星たべよ	・親子丼 ・スパゲティサラダ	・牛乳 ・まがりせんべい ・ミニドーナツ
22 日	お 休 み		
23 月	・牛乳 ・ばかうけ	・白身魚のみそだれ ・青菜の酢の物 ・冬瓜スープ	・牛乳 ☆ボンデケーキ
24 火	・牛乳 ・きなこもちせんべい	誕生会🎉 すいかご飯・ハンバーグ・ゼリー きゅうりとコーンのサラダ・ABCスープ	・ジュース ・ケーキ
25 水	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・鮭とポテトのカレー風味 ・わかめスープ	・お茶 ☆ごましおおにぎり
26 木	・牛乳 ・ベジタべる	・鶏の照り焼き ・ごまマヨサラダ ・みそ汁	・牛乳 ☆バナナマフィン
27 金	・牛乳 ・星たべよ	・魚の味噌マヨ焼き ・きゅうりの酢の物 ・すまし汁	・お茶 ・アイスクリーム
28 土	・牛乳 ・ミニサラダ	・ハヤシライス ・マカロニサラダ	・牛乳 ・ばかうけ ・チーズ
29 日	お 休 み		
30 月	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・鮭の味噌焼き ・ほうれん草のお浸し ・かきたま汁	・牛乳 ・果物 ・ばりんこ
31 火	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・炒り鶏 ・みそ汁	・牛乳 ・クリームパン



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



水分補給はこまめに

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。