



# 食育だより

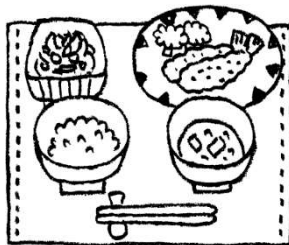
令和5年8月1日（火曜日） どんぐり保育園

\*夏は規則正しい生活をしていきましょう！

・8月は家族で出かけることが多く、様々なイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子どもたちも疲れて体調を崩しやすくなっています。疲れが残っているときには、十分な休息と栄養のある食事で乗り越えましょう。

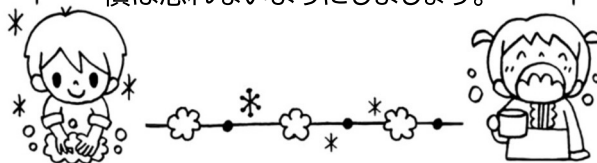
## ★バランスのよい食事をとろう★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさがら並び、バランスのよい食事を心がけましょう。



## 外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをさせて。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



みんなが大好きな拌三糸！！  
お家でも作ってみませんか？

材料（4人分）

- ハム…20g
- 人参…30g
- きゅうり…40g
- 春雨…20g
- 錦糸卵…1個
- 酢…30g
- 砂糖…大さじ1杯
- 塩…少々
- ごま油…少々

- ① 材料を千切りにする
- ② 春雨をゆでる・錦糸卵を作る
- ③ 調味料をあわせる
- ④ 材料と調味料を混ぜる→出来上がり！！
- ⑤ ぜひ、作ってみてくださいね！

## 旬の食材

### 枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、完熟すると大豆になります。塩ゆでしてそのまま食べてもおいしいですが、枝豆ごはんやかき揚げなどにすると一味違った楽しみ方ができます。豆類は誤嚥（ごえん）しやすいので、よく噛んで注意して食べましょう。



## 令和5年8月給食献立表 どんぐり保育園

日	曜	メニュー	おやつ
1	火	ひじきと豆腐の玉子とじ 甘酢キャベツ 野菜スープ	牛乳◎クラッカーサンド
2	水	五目肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳 菓子
3	木	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え かき玉汁	牛乳◎マカロニ黄粉
4	金	すり身の団子揚げ リンゴサラダ 三色スープ	◎スキムミルク 菓子
5	土	カレーうどん 牛乳 果物	菓子
7	月	豆腐ギョウザ 切り干し大根の煮 コーンスープ	チューチュー棒 菓子
8	火	親子焼き ごぼうサラダ そうめん汁	牛乳 菓子
9	水	きんぴらコロケ コールスローサラダ すまし汁	牛乳◎バナナマフィン
10	木	煮魚 いり鶏 五目味噌汁	牛乳◎シュガーパン
12	土	スープスパゲッティ 牛乳 果物	菓子
14	月	お盆	幼児ジュース 菓子
15	火	お盆	幼児ジュース 菓子
16	水	ポークカレー ミックスサラダ 福神漬け	牛乳◎焼きドーナツ
17	木	ミネストローネ もやしとウインナー塩炒め 子持昆布	牛乳◎アメリカンドック
18	金	魚の中華あんかけ 五目きんぴら わかめスープ	◎スキムミルク 菓子
19	土	親子うどん 牛乳 果物	菓子
21	月	ポークビーンズ ごま酢あえ ふりかけ	牛乳 菓子
22	火	和風ハンバーグ 三色和え 春雨スープ	牛乳◎ジャムチョコサンド
23	水	ひまわり誕生会	アイスクリーム 菓子
24	木	筑前煮 ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳◎フライドポテト
25	金	魚のサクサク揚げ 拌三糸 きつねスープ	ヨーグルト 菓子
26	土	焼うどん 牛乳 果物	菓子
28	月	そばろあんかけスープ チキンサラダ	牛乳◎ヨーグルトパンケーキ
29	火	豚汁 千草焼き ふりかけ	牛乳 菓子
30	水	やしそば お好みボール 果物 幼児ジュース	パピコ 菓子
31	木	野菜カレー フルーツサラダ 福神漬け	牛乳 ◎梅が枝餅

★8月23日（水曜日）は、誕生会です。3、4、5歳は弁当はいりません

献立…おにぎり・たこさんウインナー・そうめん・ミックスフルーツ

★8月30日（水曜日）は子ども夏祭りです。3・4・5歳は弁当はいりません

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

◎おやつはアレルギー対応のお菓子を準備しています。

\*一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。

※7月の喫食状態は、頑張ってよく食べています。