



# 給食だより

R6年8月号



毎日、暑い日が続いていますね。暑いからといって冷たい飲み物、アイスクリームなどたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものを取りすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります、また食欲不振の原因になり夏バテにもなりやすくなります。冷たいものの取りすぎに注意をし、バランスの良い食事に気をつけて、栄養をしっかり摂れるように心がけていきましょう。



## 熱中症に注意しましょう

高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめな水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。



## 夏野菜を食べて体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



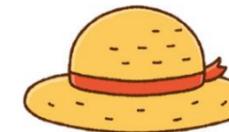
## 子どもに伝える食事のマナー

### 茶わん・わんの持ち方

茶わん・わんの正しい持ち方は、親指以外の4本の指の上に器の底をのせ、親指で茶わん・わんのふちを軽く押さえて支えます。親指以外の4本の指はそろえ、器を安定させましょう。ごはんや汁物が熱かったり、器が持ちづらかったりすると、間違った持ち方をしてしまいがちですが、正しく持つことで熱さの感じ方をやわらげたり、こぼすのを防いだりすることになります。



## 8月のこんだて



### 《給食目標》

- ・暑さに負けずに何でも食べましょう
- ・食事のバランスに注意し、冷たい物を取りすぎないようにしましょう

日	曜	献立名
1	木	豚丼 涼伴三絲 夕顔のみそ汁 手作りプリン
2	金	ササミのレモンソース煮 スパゲティサラダ 野菜スープ 手作りゼリー
3	土	わかめ入りうどん バナナ
5	月	ホッケの塩焼き 野菜の磯香和え じゃが芋のみそ汁 手作りゼリー
6	火	揚げ餃子 ナムル オクラ入りスープ ヨーグルト
7	水	ポークカレー ツナ入りサラダ フルーツゼリー
8	木	鶏肉の照り焼き 茹で野菜サラダ コンソメスープ メロン
9	金	ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 夏の豚汁 手作りゼリー
10	土	五目うどん バナナ
12	月	山の日振替休日
13	火	チキンナゲット ブロッコリーサラダ うどん汁 ゼリー
14	水	ハンバーグ カリフラワーのおかか和え わかめのみそ汁 プリン
15	木	シューマイ 海藻サラダ 麩のスープ ヨーグルト
16	金	カリフラワーとひき肉のカレー炒め むらくも汁 フルーチェ
17	土	具だくさんうどん バナナ
19	月	ハヤシライス ちくわときゅうりのサラダ 手作りゼリー
20	火	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え
21	水	肉団子 五色和え 大根のみそ汁 スイカ
22	木	ササミのパン粉焼き 青椒肉絲 チンゲン菜のスープ 手作りゼリー
23	金	赤魚の揚げ煮 野菜のごま和え なすのみそ汁 プリン
24	土	根菜入りうどん バナナ
26	月	なすのピリ辛炒め 春雨スープ フルーチェ
27	火	誕生会(わかめごはん チキンチャップ もやしのサラダ 卵スープ プリン)
28	水	白身魚フライ マカロニサラダ えのきのみそ汁 オレンジ
29	木	鶏肉のごまみそ焼き 青じそサラダ すまし汁 手作りゼリー
30	金	夏野菜グラタン ふわふわスープ プルプルフルーツ
31	土	わかめ入りうどん バナナ



### 《お知らせ》

今月の27日(火)は誕生会です。うみくみさん、ほしくみさん、うさぎくみさんにご飯はいりません。

