

8月給食だより

2020.8
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ	
		みまんじょやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)			
1	ど		パン	パン ぎゅうにゅう まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ おかし		
3	げつ	ぎゅうにゅう こぶかきもち	ごはん	とりにく きりぼしあえ みそしる	あつあげ にぼし	かたくりこ じゃかいも	キャベツ パイんかん	きゅうり たまねぎ	にんじん ねぎ	すいか
4	か	ぎゅうにゅう しおせんべい	ごはん	さかなのムニエル さざなみあえ コンソメスープ	さかな さざなみ	こむぎこ	キャベツ もやし	にんじん たまねぎ	こまつな ココアミルク バームクーヘン	
5	すい	ぎゅうにゅう ピスコ	ごはん	キャロットオムレツ ごまあえ すまじる	たまご とうふ かつおぶし	ちくわ はんぺん だしこんぶ	ごま にんじん きゅうり	パセリ みつば	キャベツ カルビスゼリー	
6	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ポークピーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいす シューマイ	ぶたにく じゃかいも バター	たまねぎ パセリ コーン	にんじん トマト キャベツ	ジョア まがりせんべい	
7	きん	ぎゅうにゅう ハーベスト	パン	やきそば ブロッコリー かきたまじる	ぶたにく やわらか かつおぶし	たまご だしこんぶ	やきそばめん	キャベツ ピーマン しいだけ	にんじん ブロッコリー ほれんそう	ミルク ハッピーターン
8	ど		パン	パン ぎゅうにゅう まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
11	か	おちゃ おかし	ごはん	カレーライス ふくじんづけ はるさめサラダ	ぶたにく	ハム	じゃかいも はるさめ	たまねぎ きゅうり	にんじん ふくじんづけ	おちゃ おかし
12	すい	おちゃ おかし	パン	やきそば ブロッコリー わかめスープ	ぶたにく わかめ	とうふ	やきそばめん	キャベツ ピーマン	にんじん ブロッコリー	おちゃ おかし
13	もく	おちゃ おかし	パン	きつねうどん ポイルワインナー スティックきゅうり	うすあけ だしこんぶ	かまぼこ かつおぶし ワインナー	うどん	しいたけ たまねぎ	ねぎ きゅうり	おちゃ おかし
14	きん	おちゃ おかし	パン	パン ぎゅうにゅう まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
15	ど		パン	パン ぎゅうにゅう まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
17	げつ	ぎゅうにゅう おこませんべい	ごはん	さばのみそ やさいソテ みそしる	さば にぼし	わかめ		キャベツ にんじん かぼちゃ	ピーマン にら ねぎ	ミルク ぼたぼたやき
18	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	ちくわのいそべあげ おひだし トマト にくじが	ちくわ あおのり	たまご ぶたにく	こむぎこ じゃかいも つきこん	キャベツ たまねぎ いんげん	トマト ぎゅうにゅう とうもろこし	
19	すい	とうにゅう ぱりんこ	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー こふきいも すまじる	ぶたにく とうふ だしこんぶ	やわらか かつおぶし	こむぎこ じゃかいも ふ	にんじん ピーマン	たまねぎ ブロッコリー ねぎ	とうにゅう アップルコンポート
20	もく	ぎゅうにゅう みかんかん	パン	なすいりツナボリタン スティックきゅうり トマト ねばねばスープ	ツナ	スパゲティー	にんじん なす しいだけ	たまねぎ きゅうり オクラ	ピーマン トマト コーン	ココアミルク クリケット
21	きん	ぎゅうにゅう のりせんべい	ごはん	なつやさいカレー ふくしんづけ コールスロー	ぶたにく	じゃかいも	たまねぎ かぼちゃ きゅうり	にんじん トマト キャベツ	なす いんげん ふくしんづけ	アイスクリーム
22	ど		パン	パン ぎゅうにゅう まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
24	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	あつゆきたまご ナムル みそしる	たまご あつあげ にぼし	カニカマ わかめ	ごまあぶら じゃかいも	もし にんじん	きゅうり たまねぎ	ミルク オールレーズン
25	か	ぎゅうにゅう ピスケット	ごはん	うめごはん とりにくらあげ ボイルキャベツ すまじる	とりにく だしこんぶ ちりめんじゃこ	たまご かつおぶし	こま かたくりこ	ちりめんじゃこ うめぼし いいたけ	キャベツ チングンサイ えのきだけ	りんごジュース ケーキ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ	
		みまんじょやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)			
26	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	やきざかな きりぼしあえ どうがんのみぞしる	さかな うすあげ にぼし	うすあげ	あおな とうがん	にんじん しめじ	きりぼしだいこん トマト	ぎゅうにゅう かぼちゃプリン
27	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すぶた	わかめ	かたくりこ じゃかいも ふ	たまねぎ しょうが ねぎ	にんじん ピーマン	フルーツ	ぎゅうにゅう なし
28	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	コーンラーメン そくせきづけ トマト	ぶたにく	しおこんぶ	ちゅうかめん	チングンサイ もやし ねぎ	トマト	ミルク ヘムてついり クッキー
29	ど		パン	パン ぎゅうにゅう まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
31	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	さかなのりやき しらすあえ トマト	さかな とうふ	しらす にぼし		ほうれんそう トマト	だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ほしたべよ

*各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

冷たいおやつの食べすぎに注意しましょう

暑い夏は冷たいおやつを食べたりますが、食べすぎるとどうなるでしょうか。

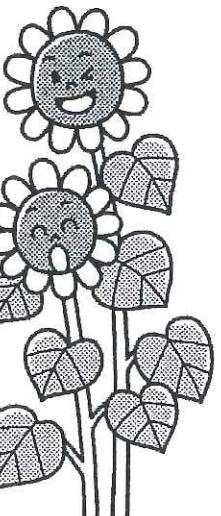
腹痛や下痢の原因になる



食事に対する食欲の低下



体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまします。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こり、消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。



夏のすごし方のポイント

- ①冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
- ②水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。
- ③夜に冷房でおなかが冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
- ④栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤朝ごはんを食べましょう。
- ⑥夜ふかしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
- ⑦適度な運動をして腸の動きを促しましょう。

