

給食だより 8月

◀ 水分補給の合言葉「のどがかわく前にこまめに飲む」 ▶

普段、室内で過ごしているような時 ⇒ のどが渇くと、つい冷たいジュースに手が伸びますが、冷たいものばかり飲んでいては、胃腸の調子を崩してしまいます。塩や糖が入っていない水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。

運動を行う時、たくさん汗をかくとき、発熱時 ⇒ 水と一緒に塩を補給しましょう。スポーツドリンクは糖分・塩分を含むので、毎日の水分補給として飲むと、肥満や糖尿病の一因にもなります。大量に汗をかいた時だけ飲みましょう。



日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	水	食パン	五目炒め豆腐・酢の物・みそ汁・果物		たこ焼き風
2	木	棒チーズ	魚のムニエル・小松菜の和え物・みそ汁・トマト		米粉と豆乳蒸しパン
3	金	ポーロ	タンドリーチキン・大豆サラダ・たまごスープ・果物		フルーツポンチ
4	土	ビスケット	温そうめん・ほうれん草の和え物・果物	冷し中華・ほうれん草の和え物・果物	おにぎり
5	日				
6	月	ヨーグルト	魚の人参みそ焼き・ごぼうサラダ・清し汁・トマト		手作りメロンパン
7	火	せんべい	そぼろ煮・小松菜とパプリカの和え物 みそ汁・果物	鶏肉のみぞれ南蛮・みそ汁・果物 小松菜とパプリカの和え物	フルーツヨーグルト
8	水	バナナ	肉じゃが・酢の物・みそ汁・トマト		ジャムサンド
9	木	食パン	野菜の煮物・青菜の和え物 清し汁・果物	飛竜頭・エビと青菜の和え物 清し汁・果物	豆乳プリン
10	金	棒チーズ	五色焼き・かぼちゃサラダ・清し汁・トマト		しいたけチヂミ
11	土		山の日		
12	日				
13	月	せんべい	豚丼・野菜の昆布和え・果物		クラッカーサンド
14	火	ポーロ	五目うどん・がんもどきの甘煮・果物		ホットケーキ
15	水	バナナ	夏野菜ポトフ・スパゲティーサラダ・果物		きな粉マカロニ
16	木	棒チーズ	ゴーヤーチャンプル・酢の物・清し汁・果物		ココアマフィン
17	金	食パン	魚の照り焼き・ナムル・もずくスープ・果物		フルーツゼリー
18	土	せんべい	温そうめん・三色なます・果物	焼きそば・三色なます・果物	おにぎり
19	日				
20	月	クラッカー	野菜の煮物・ゆで野菜 みそ汁・トマト	えび入りかき揚げ・ゆで野菜 みそ汁・トマト	ヨーグルトムース
21	火	ヨーグルト	シチュー・果物 オクラとひじきのサラダ	10菜カレー・果物 オクラとひじきのサラダ	おからクッキー
22	水	バナナ	魚の煮付け・海藻サラダ みそ汁・トマト	魚の竜田揚げ・海藻サラダ みそ汁・トマト	アイスクリーム
23	木	棒チーズ	人参がゆ・そぼろ煮・サラダ コーンスープ・果物	炊き込みカレーピラフ・冷しゃぶ風 卵サラダ・コーンスープ・果物	ケーキ
24	金	食パン	ひじき炒め・ポテトサラダ・冷汁・トマト		芋ぜんざい
25	土	ポーロ	中華丼・大豆の甘煮・果物		あんぱん
26	日				
27	月	ビスケット	タコライス・三色野菜和え・果物		チーズ蒸しパン
28	火	せんべい	五目ハンバーグ・キャベツのゆかり和え・チンゲン菜のスープ・果物		オレンジゼリー
29	水	ヨーグルト	魚の煮物・和え物・清し汁・トマト	魚のタルタルソースかけ・和え物 清し汁・トマト	野菜のごま スティッククッキー
30	木	バナナ	マーボー豆腐・千切り大根のかみかみサラダ・清し汁・果物		ホットクラッカー
31	金	棒チーズ	魚のミルゴマネーズ焼き・サラダ・根菜汁・トマト		米粉ヨーグルトケーキ