

# 給食だより 8月

## 《食欲がなくなってしまった時の過ごし方》

- ①冷たい食べ物や飲み物を控えましょう。  
→胃腸に負担がかかり、余計に食欲がなくなってしまいます。体も冷やしてしまうので、あえて温かいスープなどを食しましょう。
- ②水分をこまめにとり、室温を適温にして体を休めましょう。  
→外気との温度差を5℃以内にして、体に負担をかけないようにしましょう。
- ③無理に食べさせるのではなく、食べやすいものを少しずつ食べましょう。  
→おかゆや果物など消化がよいものを無理をしないように少しずつ食べるようにしましょう。



日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ
1	火	バナナ	五目炒め豆腐・酢の物・みそ汁・果物		チョコレートブラウゼ
2	水	ヨーグルト	そばろ煮・ゆで野菜・みそ汁・果物	鶏むね肉のみぞれ南蛮・ゆで野菜 みそ汁・果物	アイスクリーム
3	木	食パン	五色焼き・かぼちゃサラダ・春雨スープ・トマト		チーズ饅頭
4	金	ビスケット	魚のミルクゴマネーズ焼き・和え物・清し汁・トマト		フルーツヨーグルト
5	土	せんべい	親子丼・海藻サラダ・果物		あんぱん
6	日				
7	月	棒チーズ	魚のムニエル・小松菜としらすの和え物・みそ汁・トマト		ココアマフィン
8	火	ポーロ	肉じゃが・酢の物・みそ汁・トマト		たこ焼き風
9	水	バナナ	煮物・ゆで野菜・清し汁・果物	飛竜頭・ゆで野菜・清し汁・トマト	ヨーグルトムース
10	木	ビスケット	タンドリーチキン・ドレッシングサラダ・たまごスープ・果物		ジャムサンド
11	金		<b>山の日</b>		
12	土	クラッカー	温そうめん・大豆の甘煮・果物	冷やし中華・大豆の甘煮・果物	おにぎり
13	日				
14	月	せんべい	五目うどん・がんもの甘煮・果物		クラッカーサンド
15	火	棒チーズ	豚丼・ゆかり和え・果物		フルーツゼリー
16	水	クラッカー	タコライス・三色和え・果物		バナナとココアのケーキ
17	木	バナナ	魚の照り焼き・ナムル・もずくスープ・トマト		黒糖蒸しパン
18	金	食パン	ゴーヤチャンプル・酢の物・清し汁・トマト		フライドポテト
19	土	ビスケット	中華丼・さっぱりサラダ・果物		チーズパン
20	日				
21	月	クラッカー	魚の照り焼き・春雨の酢の物 みそ汁・果物	魚のアングレーズ・春雨の酢の物 みそ汁・果物	米粉と豆乳蒸しパン
22	火	ヨーグルト	マーボー豆腐・千切り大根のかみかみサラダ・清し汁・トマト		手作りメロンパン
23	水	バナナ	ひじき炒め・ポテトサラダ・みそ汁・トマト		かぼちゃ饅頭
24	木	せんべい	さつまいもがゆ・そばろ煮 コーンスープ・果物	炊き込みカレーピラフ・冷しゃぶ風 コーンスープ・果物	ケーキ
25	金	棒チーズ	シチュー・オクラとひじきのサラダ・果物	10菜カレー・オクラとひじきのサラダ 果物	じゃこトースト
26	土	ポーロ	肉みそうどん・ブロッコリーサラダ・果物		おにぎり
27	日				
28	月	ビスケット	魚の人参みそ焼き・ごぼうサラダ・清し汁・トマト		ゴマスキムクッキー
29	火	食パン	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		冷やしぜんざい
30	水	棒チーズ	魚の照り焼き・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	二色ゼリー
31	木	ヨーグルト	夏野菜ポトフ・スパゲティーサラダ・果物		チーズ蒸しパン