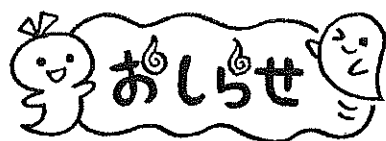


# ごちそうだより

2023.8.1  
ひらた西保育園

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いていますね。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分を細めにとるように心がけましょう。子どもたちも暑さから、食欲が落ちたり、夏バテになりやすい時期ですので、十分な睡眠と朝ごはんは必ずとって登園しましょう。



- 今月もお弁当の日はありません。9月からよろしくお願ひします。
- 8/14～8/16は希望保育です。お弁当持参ご願ひします。おやつは園で用意しています。

## ～冷たい物のとりすぎに注意～

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいますね。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ、飲みすぎには十分注意しましょう。



## <夏野菜を食べよう>

今がおいしい夏野菜。夏野菜には体を冷やしてくれる効果があり、水分も多く含んでいるので熱中症対策に効果的です。ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れてみてくださいね。

おくら納豆和え 4人分



- おくら ... 10本
- 納豆 ... 80g
- マヨネーズ ... 小さじ1
- しょうゆ ... 小さじ1

<作り方>

- ① おくらは茹で25mmくらいの厚さに切る
- ② 材量を全て混ぜ合わせできあがり



# 8月 献立表

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
昼食			ごはん 魚のパン粉焼き 冬瓜のとぼろ煮 塩、ペ和え 卵豆腐のすまし汁	ごはん 肉団子の甘辛煮 和風サラダ 大豆のレーズン煮 なすのみそ汁	五目とうめん おくら納豆和え 糸こんにゃく かぼち、き芋	ごはん 手羽元の照り焼き かぼち、サラダ 五目きんぴら なめこ汁	夏まつり
おやつ			さつま芋クッキー	かぼち、マフィン	わかめおにぎり	ジャムトースト	
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食		ごはん 肉豆腐 ひじき煮 おくらとトマトの おかわ和え じゃが芋のみそ汁	コーンラメーン するめサラダ ココロ煮	ごはん 魚のフライ 筑前煮 モロイヤともやし おひたし おくらのみそ汁	ドライカレー じゃこサラダ 大学じゃが芋 春雨スープ	山の日  お弁当	お弁当
おやつ		コーンフレーククッキー	納豆のおやき	ポップコーン	きな粉トースト	くだもの	ヨーグルト
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食		希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当
おやつ		ゼリー	お菓子	ヨーグルト	わかめおにぎり	じゃこトースト	ゼリー
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食		ごはん なすとズッキーニと トマトのチーズ焼き もやしサラダ はんぺん汁	ごはん 鶏の涼味漬け にぎやかときんぴら おくらのおえ物 さつま芋のみそ汁	誕生会 	ごはん 厚揚げステーキ ゆかり和え あらめ煮 もやしのみそ汁	ごはん 鯛のタンドリー焼き 梅サラダ 五目煮豆 とうめん汁	お弁当
おやつ		冷やしうどん	人参パンケーキ		じゃこおにぎり	ピザトースト	ヨーグルト
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
昼食		ごはん マーボー豆腐 かぼちの煮しめ ごぼうサラダ	パン 大豆ひじき入り ハンバーグ きゅうりとトマトの 甘酢和え ピーマンじゃこ炒め もやしのスープ	ごはん サバの塩焼き 春雨サラダ じゃが芋の煮しめ 豚汁	ごはん 鶏と夏野菜の 揚げ煮 納豆和え かきたま汁		
おやつ		チーズじゃが	ゆかりおにぎり	お菓子み焼き	ラスク		

※献立は都合により変更する場合があります。  
※フルーツがつきます。