



# の献立表

## ★今月の食育目標★



## 暑さに負けず何でも食べよう!

平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	27	28	1・29	2・30	3・31	4
給食	夏野菜カレー コロコロサラダ 	ごはん 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 清汁	ゆかりごはん 鶏肉の塩レモン焼き かぼちゃサラダ アイストマト コンソメスープ (29日)枝豆 巨峰	3色丼 塩こんぶ和え 冬瓜汁	ごはん 魚の塩焼き わかめの酢の物 プチトマト みそ汁	マーボー飯 清汁 果物 
おやつ	せんべい とうもろこし 牛乳	米粉のお好み焼き 果物 牛乳	梅ゼリー クラッカー 牛乳	キラキラゼリー せんべい 牛乳	すいとん汁 せんべい 牛乳 	補食 牛乳
	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24	25
給食	まぜごはん ひじきサラダ みそ汁	ごはん なすのみそ炒め ナムル 清汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ハニーマリネ みそ汁 	ごはん 豆腐とコーンの炒り煮 粉ふき芋 清汁	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き モロヘイヤの おかか和え 人参の甘煮 みそ汁	(25日のみ) 中華飯 清汁 果物 
おやつ	カレーポテト 果物 牛乳	米粉の黒糖いろいろ 果物 牛乳	甘辛団子 果物 牛乳	人参ゼリー せんべい 牛乳	わらびもち 果物 牛乳	補食 牛乳
	13	14	15	16	17	18
給食	甘辛丼 甘夏サラダ みそ汁 	<b>お弁当の日</b> 	鮭寿司 塩こんぶ和え みそ汁 	ツナカレー コロコロサラダ 	ごはん 魚の塩焼き わかめの酢物 プチトマト みそ汁	マーボー飯 清汁 果物 
おやつ	せんべい とうもろこし 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	五平餅 果物 牛乳	お楽しみ 牛乳	キラキラゼリー クラッカー 牛乳	補食 牛乳

### ぬ食事で熱中症と夏バテを防ごうぬ

毎日暑い日が続いていますね。暑いと食欲も落ちますが、しっかり食べて熱中症や夏バテにならないように気を付けましょう。熱中症対策として簡単に塩分補給ができる味噌汁がおすすめです。味噌に含まれるナトリウム(塩分)や野菜から出たカリウム、カルシウムなどのミネラルを含んでいるので熱中症対策にぴったりの一品です。

朝一杯の味噌汁とたっぷりの睡眠で熱中症を予防し、夏野菜をはじめとした旬の食材をたくさん食べて暑い夏を健康的に過ごしましょう!!

<カリウムを含む食品> <カルシウムを含む食品> <おすすめの旬食材>


わかめ、あおさ、舞茸、モロヘイヤ、かぼちゃなど



豆腐、丸干しイワシ、小松菜、チンゲン菜、油揚げ、切干大根など




枝豆、オクラ、ゴーヤ、モロヘイヤなど



・おくらやモロヘイヤはおかか和えやゴマ和えで手軽においしく!

### 8月の旬の食材

かぼちゃ トマト ピーマン なす  
枝豆 きゅうり モロヘイヤ 冬瓜  
おくら いんげん アスパラガス  
とうもろこし レタス すいか  
メロン 巨峰 桃 プラム  
あじ さんま さば かつお うなぎ  
まだか いさき あゆ イカ しじみ



### <おしらせ>

14日(火)は市場が休みのため  
出席の方はお弁当の用意を  
お願いします