



令和 8 年度

8月の献立

盛こども園



						1 日 (土)
昼食	旬の食材 きゅうり なす トマト ピーマン かぼちゃ とうもろこし オクラ モロヘイヤ スイカ					パン 牛乳 ミニゼリー
15 時						麦茶 せんべい
	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)
昼食	マーボー豆腐 ワントンスープ バナナ	たらのカレー焼き ほうれん草ナムル いなか汁	〈完全給食〉 焼肉丼 豆腐スープ オレンジ	鶏肉のから揚げ ひじきサラダ なすのみそ汁	〈七夕会〉	〈土曜保育〉
15 時	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ごへいもち	牛乳 米粉まんじゅう	麦茶 すいか、星っこ		
	10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)
昼食	スペイン風 オムレツ スティック野菜 タ顔のみそ汁	〈山の日〉 	〈完全給食〉 コーンピラフ ラタトゥユ バナナ 豚肉と押麦スープ	豆腐の中華煮 わかめのスープ パイン	〈盆希望保育〉	〈盆希望保育〉
15 時	麦茶 とうもろこし		牛乳 人参蒸しパン	麦茶 かぼちゃ団子		
	17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)
昼食	豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ いんげんのみそ汁 トマト	ポークビーンズ煮 卵と野菜のスープ バナナ	〈完全給食〉 流しそうめん 肉野菜炒め ミニゼリー	あじの南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の みそ汁	チンジャオロース わかめサラダ 中華スープ	〈土曜保育〉 
15 時	牛乳 じゃこトースト	牛乳 いもけんぴ	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ビスケット	
	24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)
昼食	鶏肉の香味焼き ビーフン炒め 大根のみそ汁	鮭の塩焼き ひじきの煮つけ キャベツのみそ汁	〈誕生会〉 夏野菜カレー 春雨サラダ スイカ	お星様ハンバーグ 三色サラダ わかめと豆腐みそ汁	ちくわ磯辺揚げ きゅうりの酢の物 すまし汁 オレンジ	おにぎり うどん汁
15 時	牛乳 いももち	牛乳 きなこラスク	牛乳 ピーチケーキ	〈お楽しみ屋台〉 当日のお楽しみ！	牛乳 ロールパン	牛乳 せんべい
	31 日 (月)					
昼食	厚揚げの煮もの 中華きゅうり 小松菜のみそ汁 トマト					
15 時	牛乳 枝豆おにぎり					

・献立は都合により変更になる場合があります。
ご了承ください。・今月の平均栄養量は 415kcal、平均塩分量は 1.8g です。



給食だより



暑い毎日が続いています。日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節は夏バテや熱中症にも気をつけなければなりません。こまめな水分補給をし1日を元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

今月も、子ども達に大好評の流しそうめんやとうもろこしの皮むき、枝豆のもぎとりなど食育体験を予定しております。どうぞ、お楽しみに！



水分補給をしっかりしよう！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の約60%に対し、70~80%と、かなり多めです。しかし、**子どもの体は水分がでていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。**熱中症は、夏の強い陽ざしの下で激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して水分補給をいつも以上に心がけましょう。**のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給することが重要です。**また、食事には、**汁物や水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れましょう。**

水分補給のポイント

朝起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をしよう。

食事中



食事に飲むと水分補給だけでなく、消化がスムーズになる。

汗をかいた後



運動して汗をかいたら水分補給をしよう。運動前に水分補給をすることも大切。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしよう。

★ バランスのよい食事をとろう ★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさがら並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。



体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

