



8月

給食だより

かやの実保育園
給食室



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。海にプールに花火大会など楽しいことがたくさんありますね。夏を元気に過ごすために、体調は万全でしょうか？夏は日差しが強く体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休息、睡眠を心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう！

◎夏野菜を食べよう◎

園で子どもたちが育てている夏野菜も、収穫本番となっています。色鮮やかな見た目と、濃い旨味が特徴ですが、じつは食べるだけで暑い時期にぴったりの効能もあるのです。

- ◇ 夏バテ・熱中症予防
- ◇ 疲労回復
- ◇ 胃腸を守る

このような効能があります。給食にも多くの夏野菜が登場します。是非お家でも食べてみてください♪



◎8月 食のカレンダー◎

- 8月4日 ^{はし} 箸（はし）の日
- 8月7日 ^{ばなな} バナナの日
軽食の果物がバナナです♪
- 8月31日 ^{やさい} 野菜の日

愛情ギュッとずーっとはむら♡

補食予定献立表

| 日付 | 補食 | 日付 | 補食 |
|---------|------|-------|------|
| 26 | 混ぜ | 5.19 | ふりかけ |
| 月 | ごはん | 月 | ごはん |
| 13.27 | ゆかり | 6.20 | 混ぜ |
| 火 | ごはん | 火 | ごはん |
| 14.28 | 混ぜ | 7.21 | ふりかけ |
| 水 | ごはん | 水 | ごはん |
| 1.15.29 | ふりかけ | 8.22 | ゆかり |
| 木 | ごはん | 木 | ごはん |
| 2.16.30 | 混ぜ | 9.23 | わかめ |
| 金 | ごはん | 金 | ごはん |
| 3.17.31 | 焼き | 10.24 | 焼き |
| 土 | おにぎり | 土 | おにぎり |