8月 給食だより

令和3年8月1日
二川目保育園

お知らせ

★8月6日（火）は、8月生まれのお子さんのお誕生会です。
当日のお弁当は保育園で準備いたします。
「バーベキュー」

日	曜	献立名 3歳以上児・3歳未満児（未満児主食）	献立名 乳児（中期～後期）（主な材料）	主な材料	おやつ 3歳以上児 3歳未満児	おやつ 乳児
2	月	巣ごもり卵　スパゲッティサラダ みそ汁　キウイ　（ごはん）	米　白身魚　人参 キャベツ　じゃがいも	じゃがいも　ベーコン うずら卵　サラスパ　ハム	ヨーグルト 麦　茶	かゆ
3	火	チンジャオロース　具だくさんナムル ワンタンスープ　黄桃缶　（ごはん）	米　豚肉　トマト ほうれん草　人参	豚肉　ピーマン　たけのこ もやし　ほうれん草　人参	冷製スープ 麦　茶	かゆ
4	水	サバの西京焼き　いり豆腐 すまし汁　みかん缶　（ごはん）	米　豆腐　人参 鶏肉　ふ	サバ　うぐいす豆　豆腐 人参　玉ねぎ　ピーマン	メロン 麦　茶	かゆ
5	木	高野豆腐のふあふあ煮　ブロッチーサラダ みそ汁　パイン缶　（ごはん）	米　高野豆腐　人参 ブロッコリー	高野豆腐　人参　卵 ブロッコリー　チーズ	フルーツ ヨーグルト	かゆ
6	金	**バーベキュー・誕生会**　バーベキュー おにぎり　麦茶　スモア	米　豚肉　人参 じゃがいも	いわし　豚肉　ウインナー じゃがいも　とうもろこし	アイスクリーム 麦　茶	かゆ
7	土	夏野菜カレー　もやしサラダ 福神漬　牛乳　バナナ　（ごはん）	米　豚肉　人参 かぼちゃ　いんげん	豚肉　かぼちゃ　ピーマン なす　いんげん	おかし 麦　茶	かゆ
10	火	すき焼き風煮　わかめの酢の物 みそ汁　黄桃缶　（ごはん）	米　牛肉　豆腐 白菜　人参	牛肉　焼き豆腐　春菊 白菜　わかめ　きゅうり	コーンごはん 麦　茶	かゆ
11	水	鮭のちゃんちゃん焼き　チーズ納豆 かき玉汁　みかん缶　（ごはん）	米　鮭　キャベツ ほうれん草　トマト	米　鮭　キャベツ　ネギ 納豆　ほうれん草　チーズ	枝　豆 麦　茶	かゆ
12	木	豆腐ナゲット　ビーフンソテー みそ汁　パイン缶　（ごはん）	米　豆腐　鶏肉 ブロッコリー　人参	米　豆腐　ひき肉　チーズ ビーフン　玉ねぎ　人参	桃 麦　茶	かゆ
13	金	野菜マーボー　三色なます みそ汁　オレンジ　（ごはん）	米　豚肉　大根 じゃがいも　人参	米　ひき肉　人参　ピーマン じゃがいも　かぼちゃ	アイスクリーム 麦　茶	かゆ
14	土	チキンカレー　わかめサラダ 福神漬　麦茶　バナナ　（ごはん）	米　鶏肉　じゃがいも 人参　バナナ	米　鶏肉　じゃがいも　人参 わかめ　きゅうり　もやし	おかし ミルク	かゆ
16	月	おでん風煮　枝豆 みそ汁　キウイ　（ごはん）	米　高野豆腐　人参 大根	大根　ちくわ　こんにゃく うずら卵　枝豆	プリン 麦　茶	かゆ
17	火	鶏だんごのから揚げ　レタスなます みそ汁　黄桃缶　（ごはん）	米　鶏肉　人参 トマト　しらす	米　鶏肉　たけのこ　人参 れんこん　レタス　しらす	冷し中華 麦　茶	かゆ
18	水	マーボーなす　シュウマイ すまし汁　パイン缶　（ごはん）	米　豚肉　なす 人参　ふ	ひき肉　玉ねぎ　なす シュウマイ　わかめ　ネギ	スイカ 麦　茶	かゆ
19	木	豆腐のまさご揚げ　夕顔いため みそ汁　桃　（ごはん）	米　豆腐　人参 夕顔　しらす	豆腐　エビ　ひき肉　人参 しらす　夕顔　油揚げ	カルピス シャーベット	かゆ
20	金	サバの竜田揚げ　ところてん みそ汁　みかん缶　（ごはん）	米　サバ　大根 人参　ブロッコリー	サバ　ブロッコリー　トマト ところてん　大根　人参	とうもろこし 麦　茶	かゆ
21	土	エッグカレー　バンバンジーサラダ 福神漬　牛乳　オレンジ　（ごはん）	米　豚肉　人参 じゃがいも	豚肉　うずら卵　じゃがいも 人参　鶏肉　きゅうり	おかし 麦　茶	かゆ
23	月	高菜と切干の厚焼き玉子　たらこスパゲッティ みそ汁　黄桃缶　（ごはん）	米　白身魚　人参 里いも	切干大根　高菜　ネギ　卵 サラスパ　たらこ　ネギ	ヨーグルト 麦　茶	かゆ
24	火	ごまささみフライ　マカロニサラダ みそ汁　キウイ　（ごはん）	米　鶏肉　トマト 人参	鶏肉　ゴマ　卵　トマト マカロニ　きゅうり　人参	かぼちゃケーキ ミルク	かゆ
25	水	ほっけの塩焼き　きんぴらごぼう みそ汁　みかん缶　（ごはん）	米　ほっけ　トマト さつまいも　豆腐	ほっけ　トマト　煮豆 ごぼう　人参　しらたき	メロン 麦　茶	かゆ
26	木	大根と鶏肉の煮物　さつまいもサラダ みそ汁　バナナ　（ごはん）	米　大根　鶏肉 人参　さつまいも	大根　鶏肉　人参 さつまいも　ハム　きゅうり	アイスクリーム 麦　茶	かゆ
27	金	けんちん煮　シルバーサラダ みそ汁　パイン缶　（ごはん）	米　豚肉　豆腐 里いも　大根　人参	豚肉　里いも　焼き豆腐 大根　人参　春雨　卵	チーズ蒸しパン ミルク	かゆ
28	土	チキンカレー　ツナサラダ 福神漬　麦茶　バナナ　（ごはん）	米　鶏肉　じゃがいも 人参　バナナ	鶏肉　じゃがいも　人参 レタス　きゅうり　ツナ	おかし ミルク	かゆ
30	月	かに玉風あんかけ　パリパリサラダ みそ汁　黄桃缶　（ごはん）	米　高野豆腐　人参 キャベツ	卵　カニカマ　ネギ 切干大根　きゅうり　人参	プリン 麦　茶	かゆ
31	火	手作りぎょうざ　ズッキーニ炒め わかめスープ　パイン缶　（ごはん）	米　豚肉　キャベツ ズッキーニ　トマト	ひき肉　キャベツ　ニラ ズッキーニ　ベーコン	焼きおにぎり 麦　茶	かゆ

夏の風物詩

お口ぽかんにご注意を！

皆さんのお子さんは「お口ぽかん」としていませんか？
子供の「お口ぽかん」はただ単に唇に締まりがないとか鼻が詰まっているからと思っていませんか？

- 虫歯になる…唾液の分泌が減り虫歯や歯周病になります
- ウイルス感染…口呼吸になるとウイルスが体内に入りやすくなり感染症を起こすリスクが高くなります
- 口臭…唾液が減って口の中が乾燥すると口臭が強くなります
- 顔のゆがみ…お口ぽかんは口の中での舌の位置が関係しています。舌の位置は歯並びや骨格に影響するので顔の印象が変化してきます

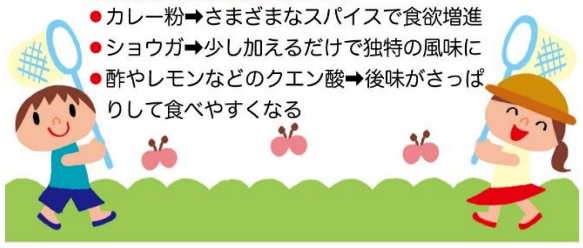
もちろんかみ合わせにも影響が出てくるので、上手にご飯が食べれない、脳にも影響します。自然改善が期待しにくい疾病ですので

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB_1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる