



きゅうしょくだより



照りつける日差しとともに、夏らしい毎日が続いています。子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。たくさん遊んだ後は、水分補給をしっかりと行い、給食で栄養を摂ることが大切です。夏野菜には、水分やビタミンが豊富に含まれており、暑さで疲れやすい体をサポートしてくれます。ご家庭でも、バランスのいい食事と十分な睡眠を心がけ、元気に夏を過ごしましょう☀️

園で育てた夏野菜を いただいています🌱

園の畑では、きゅうりやなす、オクラ、ピーマンなどの夏野菜がたくさん収穫できています。子どもたちは収穫した野菜を「採れたよ!」と嬉しそうに給食室まで届けてくれます。

届けてもらった新鮮な野菜は、その日の給食に取り入れ、おいしく調理しています。自分たちで育てた野菜が給食に登場することを楽しみにしているようで、毎日きれいに完食してくれています。

野菜を育て、収穫し、給食で味わう経験を通して、食べ物への興味や感謝の気持ちが育まれることを願っています。



こまめな水分補給を 心がけましょう💧

暑い日が続くこの時期は、汗をかくことで体の水分が失われやすくなります。子どもは大人に比べて脱水症状を起こしやすいため、のどが渇く前にこまめに水分を摂ることが大切です。

水分補給には、ノンカフェインで飲みやすい麦茶がおすすめです。また、外遊びの前後やお風呂上り、朝起きた時など、こまめに飲む習慣をつけることも大切です。暑さに負けず元気に過ごせるよう、ご家庭でも意識して取り組んでみましょう。

～食育活動～

- ・20日(木)…食材当てゲーム
(つき・もも・さくら組)
- ・27日(木)…クッキング保育
(つき組)



お知らせ

☆☆お誕生会は**5日**です☆☆
月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。





こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
屋食	31 カンジャンチキン もやしの海苔ナムル 葱とひき肉の ワンタン風スープ					1 ツナじゃが ハムサラダ 果物
おやつ	牛乳 果物					牛乳 お菓子
屋食	3 ポテトグラタン 人参サラダ ミネストローネ	4 鯖のミルク味噌煮 しらす入酢の物 もずくスープ	5 ☆お誕生会☆ チャーハン 唐揚げ シーザーサラダ風 オニオンスープ・果物	6 フィッシュマヨ ピーナッツ和え コーンスープ	7 松風焼 きつね和え きのこのすまし汁	8 ポークチャップ ツナサラダ 果物
おやつ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 アイスクリーム	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ミルク餅	牛乳 お菓子
屋食	10 鯖の竜田揚げ あらめの炒め煮 村雲汁	11 	12 フルコギ ニラ玉スープ 果物	13 お弁当	14 お弁当	15 お弁当
おやつ	牛乳 安倍川マカロニ		牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
屋食	17 夏野菜カレー ヨーグルト和え ゆで卵	18 魚のもみじ焼き 胡麻酢和え 茄子の味噌汁	19 ミートソーススパゲティ コールスロー 果物	20 ☆食育☆ 麻婆豆腐 三色酢の物 果物	21 白身魚の コーンマヨネーズ ドレッシングサラダ コンソメスープ	22 焼きビーフン 南瓜サラダ 果物
おやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	牛乳 果物	牛乳 お菓子
屋食	24 鶏肉のレモン煮 スッキニーと パプリカのツナ炒め ペイザンヌスープ	25 筑前煮 小松菜の胡麻和え 果物	26 チリコンカン マカロニサラダ 果物	27 ☆クッキング保育☆ 魚の煮付け 切干大根煮 豆腐とわかめの すまし汁	28 ジャージャー麺 胡瓜の梅じゃこ和え 果物	29 冬瓜のそぼろ煮 わかめの酢味噌和え 味付け海苔
おやつ	牛乳 スコーン	牛乳 フロースンヨーグルト	牛乳 お麴のラスク	牛乳 クッキー	牛乳 タマゴサンド	牛乳 お菓子