

今月の給食目標

食べ物に親しむ
～夏野菜を収穫しよう～

8月



れいわ6ねんど
だいどうほいくえん

日にち	ようび	ふくしょく	3じのおやつ	おやつ	びこう
1	もく	せきはん さけのてりやき はるさめのすのもの うどんじる	ぼっぷこーん	とうにゅうぐると	おついたち
2	きん	れいしゃぶ ぐりーんさらだ なすのみそしる ねりうめ	かるびすぜりー	ふかしいも(さつまいも)	
3	ど	なぼりたん さらだ ふうーつ ぎゅうにゅう			
4	にち				
5	げつ	すりみあげ つなあえ なつやさいたっぷりぶたじる あじのり	ふなやき	せんべい	
6	か	さかなのすたまなやき かいそうさらだ たいびーえん ふうりかけ	むしばん	くらっかーさんど	
7	すい	とりてばのあまからに ちーすときゅうりのすのもの わかめじる なっとう	なつやさいちっぷす	よーぐると	
8	もく	ぱん ぼーくちっぷ もりあわせさらだ ぜりー	さらだまき	おれんじ	
9	きん	さかなのいそべあげ かみかみさらだ みそしる ねりうめ	わらびもちふうぜりー	かりかりとーすと	
10	ど	たかなごはん みそしる ふうーつ ぎゅうにゅう			
11	にち				
12	げつ	♪やまのひ♪			
13	か	きーまかれー ふれんちさらだ とまと	くらっかーさんど	うえはーす	
14	すい	ぶたきむち さにーれたす ちゅうかすーぷ いりこのふうりかけ	よーぐると(ぐらのーら)	ばなな	
15	もく	ゆかりごはん さけのしおやき きゅうりのなむる みそしる	まかろにあべかわ	ろーるぱん	
16	きん	おやこどん ごますあえ とまと あかだし	おれんじぜりー	ちーす いりこ	
17	ど	にくうどん ふうーつよーぐると おちゃ			
18	にち				
19	げつ	さかなのみそちーすやき すっきーにのかれーこあげ すましじる きなこ	うめごはん	くらっかー	
20	か	とりのすっぱに きりぼしだいこんのすのもの とまとのすーぷ ふうりかけ	ひやしそうめん	ふかしいも(じゃがいも)	
21	すい	ごもくちャーはん しゅうまい さらだ わかめすーぷ ふうーつ	おたのしみ☆彡	ざっこくしょくぱん	たんじょうかい
22	もく	さかなのむにえる きゅうりのうめあえ かぼちゃのみそしる なっとう	ぶどうぜりー	ばななよーぐると	
23	きん	こどもなつまつり	あいすくりーむ	かんぱん	
24	ど	せれくとぱん ぎゅうにゅう			なつまつり
25	にち				
26	げつ	とりてばのてりやき ごままよあえ とうふのみそしる ねりうめ	りんごぜりー	びすけっと	
27	か	なつやさいかれー きゃべつのまりね とまと	やきそば	れーずんぱん	
28	すい	さばのうめに すばげていさらだ すましじる きなこ	ほっとけーき	ゆでたまご	
29	もく	まーぼーどうふ はるさめさらだ すたまご とまと	ひやしぜんざい	ちーす くらっかー	
30	きん	さかなのみそまよやき ぴーまんのしおこんぶあえ かきたまじる なっとう	らすく		
31	ど	はやしらいす すーぷ ふうーつ ぎゅうにゅう			

※ 献立は都合により、変更することがあります。



梅雨も明け、いよいよ夏本番!たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息をとりながら
体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

熱中症になりやすい条件

環境条件	行動条件	個人のコンディション
<ul style="list-style-type: none"> 気温が高い 湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 輻射熱が強い 急に気温が上昇 エアコンがないなど 	<ul style="list-style-type: none"> 激しい活動・運動 長時間の野外作業 休憩が少ない 水分補給が十分でないなど 	<ul style="list-style-type: none"> 体調不良(睡眠不足、風邪など) 朝食を摂っていない 乳幼児 高齢者



- ～熱中症・脱水症にならないための5箇条～
- ①こまめな水分補給をしましょう。
 - ②規則正しい食事をしましょう。(私たちは1日に必要な水分の約半分を食事から摂っています)
 - ③室内はエアコンを使って、室温を28℃以下に保ちましょう。
 - ④外出時は通気性のよい服装をして帽子や日傘も使って暑さを避けましょう。
 - ⑤汗をたくさんかくときには水やお茶だけではなく、電解質(塩分など)も補給しましょう。





