



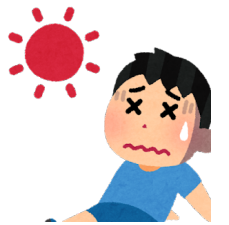
8月 給食だより 献 立 表



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼 食 献 立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	火	牛乳子 菓	鶏肉のゆかり焼き 五目きんぴら 納豆		牛乳もち 菓	615.2 (513.5)
15	火	牛乳子 菓	八宝めん 焼きポテト 果物		牛乳子 菓	468.7 (450.9)
2	水	牛乳子 菓	豚肉のみそ炒め わかめのすまし汁 小魚佃煮		牛乳 アイスクリーム	586.5 (490.6)
3	木	牛乳子 菓	筑前煮 キャベツの甘酢味 果物		牛乳子 昆布	577.5 (485.6)
4	金	牛乳物 果	魚の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー トマト	みそ汁	牛乳 ジャムサンド	611.5 (509.8)
5	土	牛乳子 菓	冷麺 果物		牛乳子 菓	456.8 (443.2)
7	月	牛乳子 菓	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごまあえ かぼちゃの豆乳汁		牛乳子 菓	633.1 (518.3)
8	火	牛乳物 果	魚のかば焼き 春雨の酢の物 トマト		牛乳子 菓	582.4 (462.1)
9	水	牛乳子 菓	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 果物		牛乳子 小魚	610.1 (511.5)
10	木	牛乳子 菓	豚肉の冷しゃぶ 千草あえ ひじきのじゃこ煮		牛乳 シュガーサンド	608.1 (507.9)
24	木	牛乳子 菓	★お楽しみ会献立☆ ぱくぱく丼 もずくスープ 果物		牛乳子 菓	625.2 (526.1)
25	金	牛乳子 菓	鶏肉と野菜のケチャップ煮 コールスローサラダ 果物		牛乳子 菓	640.5 (535.8)
12	土	牛乳子 菓	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト 果物		牛乳子 菓	554.5 (515.9)
14	月	牛乳子 菓	焼きビーフン わかめスープ 果物		牛乳子 菓	472.5 (456.2)
28	月	牛乳子 菓	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 果物		牛乳子 菓	642.8 (534.9)
29	火	牛乳子 菓	鮭のレモン風味焼き キュウリとひじきの和え物 みそ汁		牛乳 りんごゼリー	599.1 (461.1)
30	水	牛乳子 菓	ポークビーンズ グリーンサラダ 果物		牛乳 水ようかん	601.3 (504.9)
31	木	牛乳物 果	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 フルーツヨーグルト	615.3 (488.5)

令和5年度8月発行 第三吉備こども園

真夏の陽ざしがガラガラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。園では水筒にはお茶かお水を入れて持参してください。



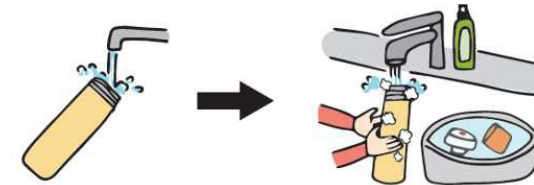
金属製の水筒の使用方法に注意しましょう

暑い季節を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。金属製の水筒は冷たい飲み物がいづでも飲めて便利です。でも使い方を誤ると、場合によっては中毒を起こすことがあります。

☆容器の内部にサビや傷がないか、確認しましょう！

サビや傷があると、もともと飲み物が直接触れない部分が露出し、そこから金属成分が溶け出すことがあります。

特に、落としたりぶついたりした場合、見た目では異常がないように見えても破損していることがあります。使う前にはよく確認しましょう。ある場合は、使用を控えましょう。



☆使った後はお手入れしましょう！

サビが発生しないよう、酸性の飲み物を飲みきったら、その場ですぐに水で洗いましょう。

家に帰ったら、洗剤で水筒の内側だけでなく、中栓や外側などもよく洗いましょう。

☆酸性の飲み物を長時間 金属製の容器に保管しないようにしましょう！

乳酸菌飲料などの酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、長時間の保管は避けましょう。

もし長時間保管した場合は、いつもと違う味や色になっていないか、よく確認をしましょう。

※酸性の飲み物って、なに？

酸性の飲み物には、主に炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料などがあげられます。

酸性である炭酸、乳酸、ビタミン C、クエン酸(柑橘類をはじめとする果物に多く含まれます。)などを多く含む飲み物は、酸性度が高くなります。



《夏バテ予防の食事》

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)
- ビタミン C(野菜・果物)
- ビタミン B1(豚肉・レバー・枝豆)
- ミネラル(海藻・乳製品)

落ちた食欲を取り戻したいときはカレー粉やしょうが、レモンなどを活用すると食欲が増進します♪

