



# 8月の給食だより

## 献立表

令和5年8月1日

くもぎ保育園

### ★ 今月の予定 ★

8/1 みそ汁クッキング

8/2 保育体験

8/9 盆団子作り

うさぎ～さくら組で作ります。

エプロン・三角巾・マスクを持って来て下さい。

8/10 誕生日会

8/22 夏まつりごっこ

今年はどうなお祭りになるかな・・・

お楽しみに～♡

8/23 みそ汁クッキング



暑い暑い夏がやってきた!!!  
～水分補給をしっかりと摂ろう～

毎日、太陽がギラギラと照り付けるようになってきました。近年では猛暑日となる日が多く熱中症や脱水症などが気になります。子どもは大人と比べると脱水症になりやすいといわれています。園では水分補給をするように声掛けしていますが、休日にお家で過ごすときなども水分補給を忘れないようにしましょう!!

水分補給では、水や麦茶などを飲みましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、だらだら飲むと虫歯の原因になったり、食事の妨げになります。あげる場合は、量や時間を決めてあげるようにしましょう。

	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
ひるいはん		1 ★ げんmyおにぎり みそしる くだもの	2 ★ ごはん さけのしおこうじやき はるさめさらだ すましじる	3 ごはん あじのなんばんづけ やまいもさらだ かぼちゃのにももの	4 つなさんど ぽーくびーんず だいがくかぼちゃ	5 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ		おちゃ おかし	ぎゅうにゅう こめこむしばん	ぎゅうにゅう あんぱん	おかし あいすくりーむ	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	7 わかめごはん こうやどうぶに きんぴらごぼう たまごすーぷ	8 かれーらいす ところてんさらだ とうもろこし	9 ★ ぼんだんご すましじる ごまみそに	10 ★ ぴらふ ころつけ れたすちきんさらだ	11 おやすみ (やまのひ)	12 わかめごはん とんじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう よーぐるとぱん	おちゃ きなこらすく	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ あいすくれーぷ		ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	14 きぼうほいく (お弁当を持って来て下さい) 	15 きぼうほいく (お弁当を持って来て下さい) 	16 きぼうほいく (お弁当を持って来て下さい) 	17 わかめごはん とんじる ちゅうかきゅうり	18 たきこみごはん とりにくのてりやき きゅうりのさらだ	19 さけなめし ぐたくさんみそしる くだもの
おやつ				ぎゅうにゅう ばなな おかし	おかし あいすくりーむ	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	21 とうもろこしごはん とりにくのねぎやき なすのかぼなーた	22 ★ おにぎり からあげ ちゅうかきゅうり とうもろこし	23 ★ げんmyおにぎり みそしる くだもの	24 たこらいす ○かみかみごぼう わかめすーぷ	25 ごはん ぶたにくのしょうがやき こーるすろー なすのにももの	26 かれーらいす くだもの
おやつ	おちゃ えだまめおにぎり	おかし かきこおり	おちゃ おかし	おちゃ なめしおにぎり	おちゃ なっとうまき	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	28 ごはん なすばーぐ かぼちゃさらだ とまとすーぷ	29 ちゃんぽんらーめん だいがくかぼちゃ ちゅうかきゅうり	30 げんまいごはん こうやどうぶに やさいのあげびたし	31 なっとうごはん あおのりぽてと すのもの あおなのみそしる		
おやつ	ぎゅうにゅう じゃむさんど	おちゃ うめおにぎり	おちゃ みたらしだんご	おちゃ おかし ちーず		