

行事予定と献立 8月

2025.7.30
認定こども園みゆき 栄養士 坂本 和奏
岡 愛実

日にち		ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金	はついきけいそく 発育計測 えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	たまごののやまやき こまつなののりあえ けんちんじる パナナ	チーズスティック パイ	マスカットゼリー
2	土		ごはん	ぎゅうどん おひたし オレンジ	レモンラスク	
3	日					
4	月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	ビザバーグ ポテトサラダ はくさいスープ パナナ	こくとうむしパン	ヨーグルトムース
5	火		ラーメン	ひやしちゅうか ちゅうかサラダ スイカ	わふうポテト	ツナとおおなの ごはん
6	水	へいわ つど 平和の集い いかけんしん 医科健診13:30～ こめた ぞう米炊き①	ごはん	さかなのみそやき きりぼしだいこんのにつけ のっぺいじる オレンジ	クラッカージャム サンド	きなこクッキー
7	木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	ハッシュ・ド・ビーフ キャベツのゆかりあえ パナナ	オレンジむしパン	フルーチェ
8	金	リミック(0.5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	チャプチェ じゃがいものオープンやき わかめスープ パイナップル	クリームサンド	ココアケーキ
9	土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	おこのみやき きゅうりのおかかあえ オレンジ	ウエハース	ようふおこし
10	日					
11	月					
12	火	きぼうほいく 希望保育	おにぎり	しおやきそば かにずあえ オレンジ	ホットケーキ	ぐるぐる あずきパイ
13	水	きぼうほいく べんとうび 希望保育(弁当日)	※	ほいく きぼう かた べんとう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	せんべい	クッキー
14	木	きぼうほいく べんとうび 希望保育(弁当日)	※	ほいく きぼう かた べんとう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ビスコ	レモンラスク
15	金	きぼうほいく べんとうび 希望保育(弁当日) ふとんも かえ 布団持ち帰り	※	ほいく きぼう かた べんとう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ウエハース	シュガーパイ
16	土	きぼうほいく べんとうび 希望保育(弁当日)	※	ほいく きぼう かた べんとう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ビスケット	みかんゼリー
17	日					
18	月	リミック(2.3歳児) こめた ぞう米炊き②	ごはん	とりにくのさざれやき きのこじる はくさいとほうれんそうのごまあえ オレンジ	チーズむしぱん	ビザトースト
19	火	たんじょうびかい 誕生日会 えほんよ み き 絵本読み聞かせ(ぞう組)11:00～ いどうしよ しやういん 移動図書(職員のみ)	チキン ピラフ	エビフライ～タルタルソース～ ミートスパゲッティー ゆでブロッコリー クリームスープ スイカ	あられふ	オレオチーズ ケーキ
20	水	えいご 英語あそび(4.5歳児) ほけんしよいくしどう 保健食育指導 せいきゅうしよはいふてい 請求書配布予定	ごはん	さかなのつけやき じゃこサラダ いなかじる オレンジ	ヨーグルトあえ	スイートポテト
21	木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	むぎ ごはん	やきにく さつまいものオープンやき かきたまじる パナナ	もちもちパン	ちんすこう
22	金	えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのかおりフライ マカロニサラダ かぼちゃじる オレンジ	きなこパイ	ピーチゼリー
23	土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ パナナ	ジャムサンド	ヨーグルトパン
24	日					
25	月	さんかんび プール参観日(ぞう・りす)	ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき ぐだくさんじる だいこんとささみのサラダ オレンジ	スティックパイ	マドレーヌ
26	火	さんかんび プール参観日(うさぎ・ひよこ)	うどん	にくうどん なすのおかかあえ パナナ	おさつごまやき	レタスチャーハン
27	水	さんかんび プール参観日(くま・めだか) こうざふりかえび 口座振替日(JA)	ごはん	オムレツ やさいソテー シチュースープ オレンジ	カルピスカンてん	ブルーベリー マフィン
28	木	リミック(1.4歳児)	ごはん	ぶたにくとじゃがいものカレーに ゆでブロッコリー すましじる パナナ	マカロニ あべかわふう	グレープゼリー
29	金	おさ かい プール納めの会 ふとん げっかんえほんも かえ 布団・月刊絵本持ち帰り	むぎ ごはん	タンドリーチキン はるさめサラダ やさいスープ オレンジ	クラッカーピザ	コーンマヨトース ト
30	土		ごはん	にくみそどん もやしのあえもの パナナ	ラスク	アップルパイ

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。



水分補給をしっかりとしよう！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給が大切です。子どもの体の水分は大人の約60%に対し、70～80%とかなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出やすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給をすることが重要です。
また、食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

水分補給のポイント

朝起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給しよう。

食事中



食事中に飲むと水分補給だけでなく、消化がスムーズになる。

汗をかいた後



運動して汗をかいたら水分補給をしよう。
運動前に水分補給することも大切。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしよう。

8月31日は「野菜」の日

8(や) 3(さ) 1(い)とかけて「野菜の日」とされています。
野菜は「1日350g」を目標に摂取することが勧められています。
(生野菜で両手3杯分、茹で野菜で片手3杯分が目安とされています。)

《野菜を食べやすくするための工夫》

- ・水にさらす・下茹でする
→アクや苦みを取り除くことで食べやすくなります。
- ・子どもの好きなものや、好きな味付けにする
→ツナやハム、コーンなどを入れたり、カレー味やケチャップ味にしたり素揚げにすることで食べやすくなります。
- ・皮を剥く

