



8月 給食だより 献立表



令和8年度8月発行 第四吉備保育園

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。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高まります。よく遊び、よく眠り、体のリズムを整え、楽しく夏を乗り切りましょう。



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 15	土	牛乳 菓	冷やし五目うどん キャベツのゆかりあえ パナナ		牛乳 菓	500.7 (463.1)
3 17	月	牛乳 菓	鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも とうがんのみそ汁		牛乳 ごまじゃこトースト	590.6 (478.2)
4 18	火	牛乳 菓	魚の塩焼き 4日:オレンジ ゴーヤ入りチャンプルー 18日:パイン缶		牛乳 ひやむぎ	603.0 (492.7)
5 19	水	牛乳 菓	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ もも缶		牛乳 鉄菓	631.8 (513.2)
6	木	牛乳 菓	★お楽しみ会献立★ ビビンバ 焼きかぼちゃ すいか もずくスープ		牛乳 おふのきな粉ラスク	607.1 (496.0)
20	木	牛乳 菓	豚肉の冷しゃぶ 千草あえ 小魚佃煮		牛乳 トマトゼリー	607.1 (496.0)
7 21	金	牛乳 菓	かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ トマト 手作りふりかけ		牛乳 パインケーキ	591.3 (469.3)
8 22	土	牛乳 菓	スパゲティミートソース グリーンサラダ オレンジ		牛乳 菓	489.2 (450.3)
10 24	月	牛乳 菓	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ひじきのきんぴら じゃこ豆		牛乳 二色サンド	641.7 (519.1)
25	火	牛乳 菓	白身フライ 五色あえ トマト		牛乳 焼きビーフン	565.4 (448.5)
12 26	水	牛乳 菓	うま煮 パイン缶 切干大根のごまマヨネーズ和え	磯の香ごはん	牛乳 12日:菓 26日:アイス	636.6 (521.8)
13	木	牛乳 菓	焼きそば きゅうりの磯あえ みかん缶		牛乳 菓	489.2 (450.3)
27	木	牛乳 菓	豚肉のマーマレード炒め かぼちゃのみそ汁 トマト		牛乳 マカロニのあべかわ	575.0 (465.7)
28	金	牛乳 菓	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 手作りふりかけ		牛乳 ゆかりクッキー	629.4 (509.2)
14 29	金 土	牛乳 菓	冷麺 パナナ		牛乳 菓	466.5 (435.7)
31	月	牛乳 菓	鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツとコーンの和え物		牛乳 ぼたもち	582.9 (472.0)

夏を元気に過ごすポイント

① ண்டும்食べて夏バテ知らず

多くの食品を摂るように心がけましょう。

② めたいものは、ほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、お腹をこわしたり、
糖分の摂りすぎになります。

③ むなら麦茶か水、牛乳を

水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいでしょう。

④ ぼう、塩の摂り過ぎに注意

スナック菓子などを食べ過ぎないようにしま
しょう。

⑤ くかんで食べましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食
べ過ぎも防げます。

⑥ だもの、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物
繊維を豊富に含んでいます。

⑦ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがち
です。夏バテを防ぐためにも、
カレー粉や梅、レモンなどの
酸味を使って、食欲増進を図
りましょう。スパイスは風味
が増すだけでなく、食欲増進
や消化をよくするなど、さま
ざまな効果があります。



水分補給はこまめに！！

園では、給食やおやつ以外の時間にもお
茶を飲んでいきます。のどの渇きを感じてい
なくても、こまめな水分補給が重要です。
また、たくさん汗をかいたときは水分だけ
でなく塩分もとることで熱中症のリスクを
下げることが
できます。
食事に汁物
や水分の多い
野菜や果物を
取り入れるのも
いいですね。

