

# 給食だより 8月



暑い日が続いていますね。毎日とる暑く子どもたちのプール遊びが気持ち良さそうです。こんな暑さの中でも本来に元気な子どもたちですが、汗をかきやすく水分が失われやすいので「注意」が必要です！



2023. 8. 1 札幌北UPリカゴ保育園

	主食	副食	食	午後のおやつ
1 火	パン	厚野芥スーフ	フリソカン	五平もち
2 水	ごはん	お豆汁(キャベツ、油あげ)	カリコクマヨネーズ	ドーナツ
3 木	わかずし	お豆汁(豚、キャベツ)	まわりの中草煎	りんご
4 金	スライスパン	火炙り魚(ホッケ)	素あげわかずし	カレー
5 土	冷麦	肉味噌がけ	草の煮、ころかじ	おかし
7 月	パン	まわりの味噌マヨネーズ	まわりの中草煎	おかし
8 火	パン	2-ポタ	お豆汁(キャベツ、油あげ)	りんご
9 水	わかずし	お豆汁(キャベツ、油あげ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
10 木	ごはん	お豆汁(大豆、豆腐)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
12 土	冷麦	肉味噌がけ	草の煮、ころかじ	おかし
14 月	ごはん	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
15 火	五平冷麦	肉味噌がけ	草の煮、ころかじ	おかし
16 水	スライスパン	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
17 木	わかずし	お豆汁(大豆、豆腐)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
18 金	ごはん	お豆汁(キャベツ、油あげ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
19 土	冷麦	肉味噌がけ	草の煮、ころかじ	おかし
21 月	ごはん	お豆汁(キャベツ、油あげ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
22 火	パン	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
23 水	ごはん	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
24 木	わかずし	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
25 金	厚野芥カレー	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
26 土	冷麦	肉味噌がけ	草の煮、ころかじ	おかし
28 月	ごはん	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
29 火	パン	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
30 水	わかずし	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご
31 木	ごはん	お豆汁(厚揚げ、玉ねぎ)	火炙り魚(ホッケ)	りんご



\* 9日(水)  
\* 8月の  
お誕生会  
\* \*

12日(土)  
14日(月)  
15日(火)  
お休み  
お預かりします。

大人では(血のなか)に含まれる野菜の量を70g、4~5歳児では40gとして5回に分けて目安とされています!

## < 8月は「野菜摂取強化月間」です >

野菜には、1本の言い字を整え、免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維などを豊富に含んでいます。大人では(日)350g、4~5歳児では200gの摂取が「目安」とされています。一度の食事でも摂取するのは難しいため、3食に分けて取り入れていきましょう!

