

8月 食育だよ！

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。元気に夏を乗り切れるよう、規則正しい生活や正しい水分補給で熱中症を予防しましょう！



…夏を元気に過ごすための夏バテ対策…

こまめに水分補給しよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう

栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとみましょう

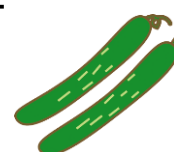
水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には、水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。



夏野菜ってすごい！！

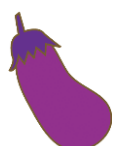
★**きゅうり**…たっぷりの水分がほてった体を冷やしてくれます



★**トマト**…ビタミンたっぷりでイライラをしずめてくれます



★**なす**…体の熱をとり、血のめぐりをよくしてくれます



8月のこんだて

2025.8月

中津市立●●保育所

月	火	水	木	金	土
				1日 赤魚のオーロラソース焼き 春雨スープ パイナップル おやつ どうぶつかステラポーロ・果物	2日 豚丼 キャベツのおかか和え 0 おやつ 0
4日 ハヤシライス ポパイサラダ オレンジ おやつ おからドーナツ	5日 さばの竜田揚げ ふわふわスープ ゴールデンキウイ おやつ ポテトクラッカー	6日 厚揚げと野菜のケチャップ煮 切干大根のごま和え パイナップル おやつ ブルーベリージャムサンド	7日 麻婆春雨 ひじきサラダ バナナ おやつ フルーツカルピス・ウエハース	8日 さわらの塩麹焼き しらたきと高野豆腐の炒め煮 スイカ おやつ せんべい	9日 ジャージャー麺 かにかま卵とじ 0 おやつ 0
11日 山の日 	12日 鯖の生姜煮 小松菜と豆腐の味噌汁 オレンジ おやつ ももゼリー	13日 キッシュ シャキシャキサラダ ゴールデンキウイ おやつ ヨーグルト	14日 豚肉と厚揚げの味噌がらめ ハムともやしのごま和え バナナ おやつ マカロニきなこ	15日 鮭のバターしょうゆ焼き コンソメスープ パイナップル おやつ アイス	16日 骨太チャーハン ツナサラダ 0 おやつ 0
18日 夏野菜カレー レバーのマリナソース煮 梨 おやつ スティックゼリー・ごまいりこ	19日 さばのみりん焼き 煮ぐい バナナ おやつ シリアルおこし	20日 食育の日 ヤンニョムチキン 卵スープ ゴールデンキウイ おやつ ミルクもち	21日 ジャージャー豆腐 もやしナムル スイカ おやつ フルーツヨーグルト	22日 お誕生会 サンドイッチ・白身魚フライ かぼちゃとオクラの混ぜマヨ和え アンパンマンポテト・メロン おやつ プリン	23日 ナポリタンスパゲティ コーンクリームスープ 0 おやつ 0
25日 親子丼 和風サラダ・すまし汁 ゴールデンキウイ おやつ ソーセージパン	26日 いわし団子の甘辛煮 トマトとほうれん草のサラダ すいか おやつ メロン・チーズ	27日 ミネストローネ 鶏の照り焼き オレンジ おやつ きなこフレンチトースト	28日 豆腐ハンバーグ ささみとキャベツのサラダ バナナ おやつ しらすせんべい	29日 鮭のカレーニエール・ほうれん草ソテー じゃがいものスープ パイナップル おやつ アイス	30日 うま塩タコライス 人参サラダ 0 おやつ 0

※園の行事で献立やおやつなどが変更になる場合があります。

◎旬の食材

いんげん・えだまめ・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・しそ・とうもろこし・トマト・なす・ゴーヤ・パプリカ・ピーマン・いちじく・梨・パイナップル・ぶどう・メロン・もも・あなご・いわし・キス・スズキなど。