

8月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	
1	火		ご飯 鮭のムニエル ほうれん草としらすの和え物 コンソメスープ ももヨーグルト	699		17	木	AM 特別活動	五目チャーハン 鶏肉のフォー トマトとほうれん草のサラダ オレンジゼリー	808		
2	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	コロケパン 玉子パン スープ キウイ 選択(カフェオレORフルーツ)	753		18	金	AM 健康診断 PM クラブ活動	ご飯 鯉のあんかけ ゆでかぼちゃのサラダ みそ汁 ジョアマスカット	700		
3	木	AM 特別活動	ご飯 豚肉のおろし煮 野菜のごま和え みそ汁 みかん缶	705		19	土		ご飯 ポークビーンズ アスパラのごま和え パナナ わかめと干し椎茸のスープ	754		
4	金	夏祭り!! お楽しみに!!	夏祭り特別メニュー 			20	日	休 み				
5	土		ご飯 鯉のホイル焼き ポテトサラダ すまし汁 ジョアストロベリー	718		21	月		ポークカレー カニカマサラダ もも缶	763	保護者会	
6	日	休 み					22	火	AM 滝二除草 PM 茶道(2・5・9班)	ご飯 鯖みそ煮 小松菜としらすの和え物 すまし汁 牛乳	741	
7	月	PM 高津橋福祉センター清掃	ご飯 若鶏のトマト煮 豆腐とほうれん草のスープ ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	696	役員会	23	水	AM 特別活動 (リトミック)	オムそば スープ マセドアンサラダ フルーツ(みかん缶・キウイ)	734		
8	火	AM 滝二除草	ビビンバ スープ すいか ジョアマスカット	692		24	木	AM 特別活動	ご飯 筑前煮 ほうれんそうと白菜のお浸し みそ汁 ヨーグルト	740		
9	水	AM 特別活動 (リトミック)	サラダうどん 里芋の煮物 もも缶 牛乳	700		25	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	ご飯 ハンバーグきのこソース チンゲン菜のソテー スープ ヤクルトカロリーーフーフ	719		
10	木	AM 特別活動 お給料・賞与支給日	五目ご飯 鯉の塩焼き ほうれん草の卵和え みそ汁 ジョアストロベリー	723		26	土	休 み				
11	金	山の日 8.11	休 み (山の日)			27	日	休 み				
12	土	休 み					28	月		ご飯 蒸し魚(鮭)のタルタルソース 大根とハムのサラダ スープ ミルージュ	690	
13	日	休 み					29	火	AM 滝二除草 PM 茶道(6・7・8班)	ご飯 豆腐チャンプル ひじきの炒り煮 みそ汁 ジョアストロベリー	706	
14	月	夏 期 休 暇					30	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	ロールパン チーズ火腿ロール 具沢山スープ 牛乳 もも缶	748	
15	火						31	木	AM 特別活動	天井 すまし汁 ごぼうとわかめのごま酢和え バナナ	721	
16	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	小山パン レーズドッグ 豚肉と野菜の洋風煮 牛乳 みかん缶	742		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>★給食だより★</p> <p>～夏バテを予防しよう～</p> </div> </div> <p>夏バテは、暑さによって自律神経の調節機能が低下して起こる、体の不調の総称です。原因としては消化機能の低下、水分不足、自律神経の乱れが挙げられます。夏バテしないためには何に気をつけたらよいでしょうか。</p> <p>*バランスのよい食事* 冷たい物、あっさりした物ばかりでは蛋白質、ビタミンB、Cなどが不足し、疲れや食欲不振の原因となる。特にビタミンB1は疲労回復効果があり、積極的に摂りたい。⇒豚肉・豆類・うなぎ・玄米などに含まれる。</p> <p>*水分を適切に摂る* 冷たすぎる飲み物は避け、こまめに水分を摂る。</p> <p>*気温の温度差に気をつける* 室内と室外の温度差により自立神経が乱れることでうまく体温調整ができなくなる。冷房は控えめに、室外との差は5℃程度をめやすに。</p> <div style="text-align: right;"> <p style="font-size: 8px;">観察お見合い申し上げます</p> </div>						

*献立及び食材は変更になる事があります。ご理解をお願い致します。

猛暑の夏！水分補給をこまめに摂って 暑い夏を乗り切りましょう！

・・・ お知らせ ・・・



- ◎ 4日(金)夏祭りをとこの家と合同で行います。
- ◎ 7日(月)～9日(水)、17日(木)～23日(水)ワークキャンプ1名受け入れます。
- ◎ 10日(木)生産工賃(給与・賞与)支給日
- ◎ 22日(火)茶道(2班・5班・9班)
- ◎ 26日(土)アーサ夏祭りに出店します。
- ◎ 29日(火)茶道(6班・7班・8班)
- ◎ 30日(水)かき氷

