



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんめくでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう！



① 水でぬらして石けんをよく泡立てて



② 手のひらをよくこすり合わせよう



③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって



④ 指の間も忘れずに



⑤ 指先とつめの汚れも落とします



⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って



⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して



⑧ きれいなタオルやハンカチでふこう

～今月の注目のメニュー～

☆ハッピーバースデー給食（28日）…8月生まれのみなさんおめでとうございます！！

今月はストロベリーカスタードタルトがつかます♪

《ソーセージとじゃがいもの煮込み》

〈材料〉（4人分）

	ソーセージ	4本
	じゃがいも	中4個
	たまねぎ	中1個
	にんじん	中1本
	有塩バター	4g
A	コンソメ	3g
	塩	少々
	こしょう	少々
	粉パセリ	少々
	水	120ml

〈作り方〉

- ① 材料を切る。
★ソーセージ（1cmカット）、じゃがいも（角切り）
たまねぎ（5ミリ幅）、にんじん（いちょう切り）
- ② 鍋でバターをよく熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ じゃがいも、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ④ 水を入れ、沸騰したらAを加える。
- ⑤ ソーセージを入れ、全ての食材に火が通ったら粉パセリを入れる。
- ⑥ 軽く混ぜて出来上がり！

○の日はスプーンが付きます。

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
20	木	深川どんぶり	○	小えびのからあげ キャベツの昆布和え
21	金	チキンライス	○	ひじきとごぼうのサラダ コンソメスープ みかんゼリー
24	月	コッペパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮込み 野菜のごまドレッシング和え マーマレード
25	火	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め コーンスープ
26	水	コッペパン	○	ポークビーンズ 野菜と卵のソテー
27	木	麦入りごはん	○	焼き豆腐のみそそばろ煮 ツナとキャベツの和風サラダ
28	金	シーフードカレー	○	元気になるサラダ ストロベリータルト
31	月	米粉パン	○	じゃがいものソテー 冬瓜と肉団子のスープ