

令和7年8月の献立

扶桑幼稚園

日 付	献 立	カロリー
25(月)	ごはん ハンバーグ フライドポテト 野菜はんぺい煮 ひじき五目煮 スパゲティー ブロッコリー 金時豆煮 オレンジ	431Kcal
26(火)	ごはん 鶏の照り焼き 肉焼売 人参甘煮 鶏ごぼう煮 おかず豆 茹でキャベツ きぬさや グレープフルーツ	428Kcal
27(水)	ごはん すき焼き風煮 かまぼこ 焼き豆腐 椎茸煮 コーンコロケ 茹でいんげん マカロニケチャップ炒め パイナップル	391Kcal
28(木)	ごはん 酢豚風煮 野菜春巻き 甘酢肉団子 出し巻き玉子 大根の葉炒め 甘えんどう オレンジ	421Kcal
29(金)	誕生会 カレーライス とんかつ 青りんごゼリー	460Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



夏野菜で体の中から涼しく！

胡瓜やトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

