



8月給食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
3	月		豆乳・おかし	マーボー豆腐、卵焼き、春雨スープ、ゴールドキウイ	牛乳・おかし
4	火		豆乳・おかし	おろしハンバーグ、インゲンソテー、みそ汁、バナナ	フルーツポンチ
5	水		豆乳・おかし	鯖の南蛮漬、ひき昆布の煮物、みそ汁、黄桃缶	すいか
6	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、大根サラダ、うずらフライ、オレンジ	お茶・ごぼうブラウニー
7	金	★防災食	豆乳・おかし	夏野菜の冷やしうどん、もやピー炒め、すいか	スキムミルク・おかし
8	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
10	月		スキムミルク・おかし	チキンカツ、ミニトマト、オクラの梅和え、みそ汁、オレンジ	牛乳・おかし
11	火			【山の日】	
12	水		スキムミルク・おかし	ホッケのチーズ焼、切り干し大根煮、みそ汁、パイン缶	アイス
13	木			《お弁当の日》	
14	金			〃	
15	土			〃	
17	月		豆乳・おかし	肉豆腐、南瓜サラダ、みそ汁、バナナ	牛乳・おかし
18	火		豆乳・おかし	みそつくね、小松菜のお浸し、そうめん汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・焼きドーナツ
19	水	★誕生会	豆乳・おかし	おにぎり、鶏唐揚げ、ブロッコリーナムル、みそ汁、メロン	ミニパフェ
20	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ポークビーンズ、オムレツ、きゅうりのツナ和え、オレンジ	すいか
21	金		豆乳・おかし	タラの青海苔焼き、人参の卵和え、みそ汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・おかし
22	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
24	月		豆乳・おかし	青椒肉絲、ポテトサラダ、卵スープ、オレンジ	牛乳・おかし
25	火		豆乳・おかし	じゃが芋のカレーそぼろ煮、トマトのわかめ和え、みそ汁、バナナ	お茶・枝豆コーンおやき
26	水		豆乳・おかし	鶏天、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁、パイン缶	くだもの
27	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	エッグカレー、シトラスサラダ、チーズちくわ、メロン	スキムミルク・チーズケーキトースト
28	金		豆乳・おかし	鮭のムニエル、ひき昆布サラダ、みそ汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・おかし
29	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
31	月		豆乳・おかし	ホイコーロー、スタミナ納豆、中華スープ、オレンジ	牛乳・おかし

岩手県民の健康について

岩手県民は脳卒中死亡率と健康寿命（介護状態になるまでの寿命）が全国ワースト1位です。また肥満（子ども含む）や高血圧なども全国平均より高くメタボリックシンドロームとなり脳卒中になりやすくなります。

幼児期から大人まで一緒に取り組めること

- ・食塩の摂取をひかえる。
 - ・野菜の摂取量を増やす。
 - ・朝食をしっかり食べる。 などがあります。
- 特に若い世代ほど朝食を抜く傾向が見られ、子どもと一緒に朝食を食べることが重要です。暑い夏を元気に過ごすためにも朝食をしっかり食べましょう。



<お給食>	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	620kcal	480 kcal
タンパク質	25.7 g	20.6 g
脂 質	17.7g	15.0 g
食塩相当量	1.4 g	1.1g

- ◎今月の誕生会は19日（水）です。
- ◎土曜日、お盆中はお弁当となります。



冷たい飲み物のとりすぎに注意

熱中症予防には大切な水分補給ですが冷たい飲み物には注意が必要です。清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。

子どもには少し冷やした麦茶や水分の多い果物（スイカ）などを与え、冷やしすぎに注意しましょう。

