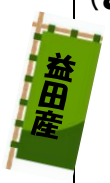
8月 給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食		（1日） 魚のパン粉焼き 小松菜サラダ トマトスープ	（2日） そぼろ納豆丼（茨城県） パプリカの酢の物 夏豚汁	（3日） そうめん流し 白ご飯はいりません 	（4日） 魚の甘酢あん カラフルじゃこピーマン （保小中連携献立） 豆腐の味噌汁	（5日） おにぎり弁当の日
おやつ		田作り風・牛乳	寿司おむすび	お祭りおやつ・牛乳	コーンおむすび	お菓子
昼食	（7日） ポークビーンズ ビーフンサラダ コンソメスープ 	（8日） 魚のフライ コールスローサラダ オクラの味噌汁	（9日） なすの肉みそうどん 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物	（10日） 鶏肉とパプリカのソテー ツナと野菜のサラダ かき玉汁	（11日） 	（12日） 麻婆豆腐丼 ミモザサラダ 果物
おやつ	鮭おむすび	マカロニきな粉・牛乳	おかかおむすび	お好み焼き・牛乳		お菓子
昼食	（14日） 休所	（15日） 休所	（16日） ジャージャー麺 豚肉と野菜のソテー 冷やしトマト	（17日） 酢豚 春雨サラダ すまし汁	（18日） 魚のケチャップ煮 切り干し大根のサラダ わかめの味噌汁	（19日） ハヤシライス ビーフンサラダ 果物
おやつ			おかかおむすび	お菓子	フルーツポンチ	お菓子
昼食	（21日） 厚揚げあん ごぼうサラダ トマト味噌汁	（22日） 魚のカレームニエル きゅうりの酢の物 かぼちゃスープ	（23日） お誕生日会 	（24日） かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	（25日） 魚の竜田揚げ （保小中連携献立） 野菜の納豆和え そうめん汁	（26日） カレーライス 果物
おやつ	ピラフおむすび	お菓子	誕生会ケーキ・牛乳	トマト蒸しパン・牛乳	ゆかりおむすび	お菓子
昼食	（28日） かぼちゃのそぼろ煮 大根の酢の物 麩の味噌汁	（29日） 魚の南蛮漬け なすのみそ和え すまし汁	（30日） わかめうどん 鶏肉のピカタ おくらの和え物	（31日） 豚肉ときゅうりのソテー マカロニサラダ トマト味噌汁		
おやつ	きなこおむすび	ごぼうチップス・牛乳	そぼろごはん	かぼちゃケーキ・牛乳		

高温多湿の夏は体内の水分が不足したり体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめな水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう

8月の予定

8月3日(木)そうめん流し白ご飯はいりません

8月5日(土)おにぎり弁当の日

8月14日(月)，15日(火)休所

8月18日(金)　お泊り保育（クッキング）

8.9月においしい海と川の食べ物

鮎・マアジ・トビウオ・シイラ

鮎は日本の代表的な川魚で、夏の訪れを告げる魚として昔から食べられてきました。今では、減ってきた鮎を守るために6月から9月頃の短い期間にしか鮎をとることはできません。また、鮎はきれいな水質の川でしか生きることができません。益田市を流れる清流『高津川』でとれる天然の鮎は味や香りが良く全国的にもよく知られています。益田市の特産品でもある鮎を旬の時季に食べてみてほしいとおもいます。

食事の様子