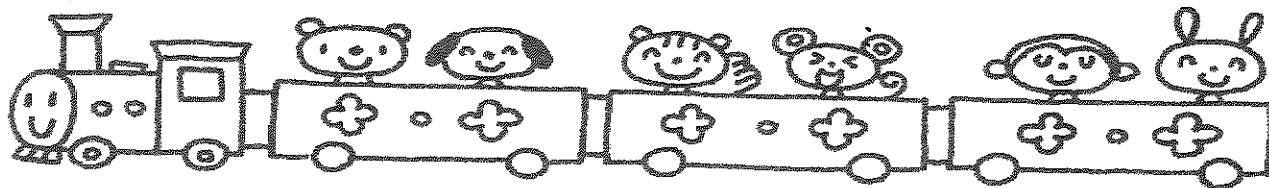


みんな きらきら

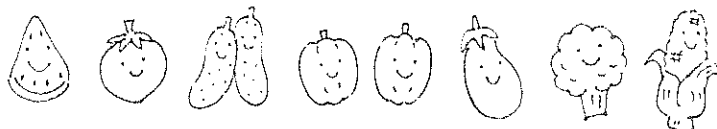
第2寝屋川なかよし保育園
ちゅーりっぷ・こすもすぐみ
令和5年8月1日 No. 5



～8月です!～

盛夏を迎え、子どもたちは汗をかきながら元気に遊んでいます。子どもたちは園庭に水をまけば出来る虹を見て大喜び。セミやバッタなどの虫探しに夢中になったりと暑さすらも楽しめる子どもたちです。

例年、熱中症のニュースが増える時期ですので、保育園でも水分補給や休息など、一層注意して過ごしていきます。たくさん遊んで、いっぱい食べて、暑い夏を乗り切りたいと思います!!



夏野菜を毎日たべましょう!

太陽をいっぱい浴びて育つ夏野菜には水分が多く含まれており、ミネラルやビタミン類も豊富で、体温を下げたり、身体のだるさや疲れをとってくれます。暑さで食欲も落ちてしまいがちな時期でも夏野菜なら食べやすかったりしますよね。

トマトやきゅうりはサラダで、オクラはさっと湯がいて醤油とかつお節で和えるなど、毎日の夕食に夏野菜を取り入れてみてはいかがでしょうか?



2023年8月

夕食メニュー



第2寝屋川なかよし保育園

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
	ごはん 鶏じゃが 白菜のごま和え うす揚げと小松菜の味噌汁	ごはん 豚肉のしくれ煮 ブロッコリーの磯和え 青菜とえのきの味噌汁	ごはん ほきの照りマヨ焼き いんげんのゆかり和え 豆腐と南瓜の味噌汁	ごはん ボークチャップ ひじきサラダ 大根とほうれん草のスープ	ごはん たらのピザ焼き ココロサラダ わかめと人参のスープ	
7	ごはん ほきの煮付け キャベツの中華和え 南瓜とほうれん草の味噌汁	ごはん ほきのパン粉焼き マカロニサラダ 大根とわかめの味噌汁	ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜のナムル えのきと白菜のスープ	10 カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶	11 山の白 (休園)	12 ごはん 鶏肉の甘酢煮 大学かぼちゃ ほうれん草とうす揚げの味噌汁
14	15 スパゲティポリタン グリーンサラダ さつま芋とわかめのスープ	16 ごはん 鶏肉のおろし煮 竹輪のマヨ醤油炒め しめじとほうれん草の味噌汁	17 ごはん ほきの変わり揚げ 胡瓜の甘酢和え 玉葱と小松菜の味噌汁	18 ごはん 豆腐の肉味噌掛け いんげんのおかか和え 大根とわかめのすまし汁	19 ごはん 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草の煮浸し 麩と南瓜の味噌汁	
21	22 焼き鳥丼 切干大根の和え物 小松菜と玉葱の味噌汁	23 ごはん 豚肉のピーマン炒め カレーポテト うす揚げと麩の味噌汁	24 ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え コーンとえのきのスープ	25 ごはん かれいの和風マリネ 切昆布の五目煮 小松菜とさつま芋の味噌汁	26 納涼大会	
28	29 ごはん たらの南部焼き ブロッコリーの味噌マヨ和え 玉葱とわかめのすまし汁	30 ごはん 鶏肉の塩麩焼き スパゲティサラダ 青菜と南瓜のスープ	31 ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐煮 麩と大根のすまし汁	味噌ラーメン いんげんのツナ和え バナナ		