



令和4年 8月号
あすなろこども園

夏もいよいよ本番です。容赦なく照り付ける太陽を横目に子ども達は朝の戸外遊びや、プールにおおはしゃぎ。園庭で水しぶきがキラキラと舞っています。
毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないように、園でも家庭でも注意して見守りたいですね。

8月の生活目標

水分はこまめに取りましょう。



<幼児の1度の水分摂取は
90~100ml程です。>



8月は暑さのせい、食欲が落ちる事が多くあります。そう言った時は酢の物やレモン汁などで少し酸味を足したり、気持ち濃いめの味付けをすると食が進みます。カレー粉やニンニク・かつお節などで下味をつけるなどの工夫もあります。しっかりと食事を取り、元気に過ごしたいですね。

◇野菜の日◇

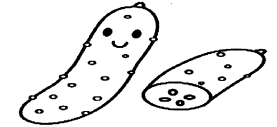
8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日

トマトや胡瓜、おくらといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。そんな夏野菜を使った料理で上手にほてった体をクールダウンしましょう。



♡8月のおすすめメニュー♡

~中華胡瓜~



材料 3歳以上児一人分

胡瓜 20g

☆酢 0.7g

☆砂糖 0.4g

☆ごま油 0.5g

☆しょう油 1g

作り方

- 1 胡瓜はさっと熱湯で湯がいて、スティック状あるいは乱切りにします。
- 2 鍋に☆を合わせ、ひと煮立ちした中に1を入れ10分ほど煮ます。
- 3 2を別容器に移し、冷たく冷やして出来上がりです。

※大人用には生姜や鷹の爪など入れてもいいですよ。きれいな容器で冷蔵庫で保存すれば2~3日は食べられます



♡誕生会メニュー♡

8月5日 (7月生まれのお友だち)

☆えびドリア・揚げしゅうまい・グリーンサラダ・巨峰

グレープフルーツ・チキンスープ

おやつ いもんブラン カルピス

8月19日 (8月生まれのお友だち)

☆コンソメライス・ささみと野菜のトマト煮・おくらサラダ・梨

オレンジ・はんぺんスープ

おやつ フルーツサンド 牛乳



※とうもろこしの皮剥きの日

うさぎ組 8月25日

きりん組 8月25日





令和4年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with 11 columns: Day, Time, Breakfast, 3pm snack, Red meat/dairy, Yellow oil, Green vegetables, Calories, Protein, and other nutrients. Rows include various meals like 'ごはん みそ焼肉 胡瓜の土佐マヨ和え' and '牛乳 コーンフレーク'.