



令和5年 8月号
あすなろこども園

いよいよ夏本番です！

セミの声の響く中、子ども達は元気に過ごしています。外遊びを楽しむ時間も増えてきたので、こまめに水分を取るなど体調管理に気をつけていきたいと考えています。

8月の目標

規則正しい生活をしましょう

夏を元気に過ごすポイント
 ・1日3回の食事を取る
 ・こまめな水分補給
 ・十分な睡眠
 これらの事を心がけましょう。



なす・とうもろこし・トマト・胡瓜など旬の夏野菜がおいしい季節ですね。

夏の太陽をあびて育った野菜は、体の調子を整えてくれるビタミン類がいっぱいです。たくさんとりたいですね。

★とうもろこしの皮むきの予定日です。

8月4日 ぱんだ・うさぎ組

8月8日 こあら組

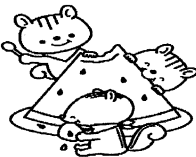
8月22日 ひよこ・きりん組 (りす組は7月28日に行いました。)



8月のお誕生日会メニュー

♡コンソメライス・コーンフレークチキン・ツナサラダ
あんばんまんポテト・メロン・BLTスープ

おやつ プリン・アラモード 麦茶



<8月のおすすめメニュー>

トマトの味噌汁



材料 (3歳以上児5人分)

だし汁 600cc
味噌 大さじ2 (36g)
おくら 4本
トマト 1個
ごま油 小さじ1 (4g)

作り方

- 1 トマトの皮を剥き、2cm角に切ります。
- 2 おくらはよく洗いへたを切りおとし、1cmの輪切りにします。
- 3 鍋を軽く熱し、ごま油を入れおくらを炒めます。トマトも加え混ぜ合わせだし汁を入れ中火で煮ます。
- 4 おくらが柔らかくなったら、味噌を解き入れ沸騰直前に火を止め出来上がりです。

※顆粒だしを使う場合は水600ccに対して顆粒だしは、小さじ1杯です。トマトの皮は出来上がった時に口に残る触感になるので、剥いて下さい



夏バテ対策🍀におすすめの食べ物は・・・

香りの強い
食べ物

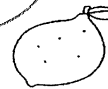


<食欲増進!>

・香りの成分「酸化アリル」は食欲をそそり血行を促進させます。

★玉ねぎ・にんにく
にら

すっぱい
食べ物



<疲労回復!>

・主な成分「クエン酸」は疲労物質の乳酸を分解し新陳代謝を促進します。

★レモン・梅干し・酢

ねばねば
野菜



<消化促進!>

・夏は胃腸が弱りがちなねばねばのものは、胃腸を守り腸の蠕動運動を促進します。

★モロヘイヤ・おくら



令和5年 あすなろこども園

ひよこ・ばんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with 11 columns: 日曜, 10時, 昼食, 3時のおやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる, カロリー, 蛋白質, カロリー, 蛋白質. Rows 1-23 contain meal details. Row 24 is a birthday party (誕生日会). Rows 25-31 continue with meal details.