



よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、ガムをかんだりして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみてもいいでしょうか？

30回噛んで食べるよ

おやつでは芋チップやお米せんべいを食べているよ



宮崎特産切干大根を使った「かみかみサラダ」

- 材料) 4人分
- 切干大根 50g
 - 赤ピーマン 1個
 - きゅうり 1/2本
 - しらす干し 大さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 薄口醤油 小さじ1
 - 酢 大さじ1



- 切干大根はお湯で戻し、綺麗に洗って絞り、カットする。
- 赤ピーマンは千切りにしてボイルし、胡瓜はスライスにして塩もみする。
- しらす干しはごま油で乾煎りしておく。
- すべての食材と調味液をボールに入れ混ぜたら出来上がり

◎給食で出ると、残さずよく噛んで食べていますよ！

8月の行事・献立表

行事	日曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
英語教室(3,4,5歳児)	1 木	魚のおろし煮、パンサンスウ、根菜汁、果実	豆腐ケーキ ミルク	果実 牛乳	ご飯
異年齢交流会(小学4,5,6年生) フッ化物洗口(4,5歳児)・環境整備	2 金	ハヤシライス、大豆サラダ、果実	フルーツポンチ	フルーツ 牛乳	ご飯
	3 土	豚丼、酢の物、果実	パン 牛乳	コーン フレーク	ご飯
	4 日				
マジックと音楽と絵本のコンサート (4,5歳児) 災害訓練週間	5 月	肉じゃが、酢の物、みそ汁、果実	米粉と豆乳蒸しパン ミルク	ビスコ お茶	ご飯
	6 火	魚のチーズ風味フライ、海藻サラダ、 コーンスープ、果実	フルーツヨーグルト	胡瓜 スティック	パン
夏季休暇(1号認定)	7 水	鶏むね肉のみぞれ南蛮、オニオンスープ、果実、 小松菜としらすの和え物	チーズクッキー 牛乳	クッキー お茶	ご飯
発達支援部会	8 木	魚のピカタ、マカロニサラダ、豚汁、果実	たこ焼き風 ミルク	ちりめん 豆乳	ご飯
環境整備 フッ化物洗口(4,5歳児)	9 金	五目炒め豆腐、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、 漬し汁、果実	コーンおにぎり お茶	あられ お茶	ご飯
	10 土	ぶっかけそうめん、ちくわと野菜の煮物、 果実	パン 牛乳	リッツ 牛乳	そうめん
	11 日				
	12 月				
お盆	13 火	※お弁当の準備をお願いします。			
お盆	14 水	※お弁当の準備をお願いします。			
お盆	15 木	※お弁当の準備をお願いします。			
	16 金	タコライス、ひじきとツナのサラダ、果実	パンナコッタ	かえり お茶	ご飯
	17 土	冷し中華、厚揚げの甘煮、果実	パン 牛乳	カステラ 牛乳	中華麺
	18 日				
	19 月	魚のタルタルソースかけ、トマトサラダ、 わかめスープ	芋ぜんざい	あられ お茶	パン
	20 火	かぼちゃのそぼろ煮、かき玉汁、果実 千切り大根のかみかみサラダ	カルシウムラスク 牛乳	クラッカー 牛乳	ご飯
異年齢交流会 (小学4,5,6年生)	21 水	10菜カレー、ドレッシングサラダ、果実	フルーツゼリー	ちりめん 牛乳	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	22 木	えび入りかき揚げ、オクラとひじきのサラダ みそ汁、果実	おからと人参のケーキ ミルク	ゼリー	ご飯
お楽しみ会・環境整備 フッ化物洗口(4,5歳児)	23 金	シャケおにぎり、鶏肉のケチャマヨ焼き、 ゆで野菜、漬し汁、果実	シュークリーム ミルク	野菜ジュース	ご飯
	24 土	ブルコギ丼、胡瓜のたたき、果実	パン 牛乳	せんべい 牛乳	ご飯
	25 日				
保育料給食費等口座振替日	26 月	鶏肉のすっぱ煮、そうめん汁、果実、 ほうれん草ともやしのごま酢和え	マーマレード蒸しパン ミルク	サブレ お茶	ご飯
リーダー会	27 火	ひじき炒め、カラフルサラダ、味噌汁、果実	千切り大根もち 牛乳	ぶかし芋 牛乳	ご飯
運動遊び研修	28 水	鶏肉の唐揚げ、ブロッコリーのサラダ、 卵スープ、果実	さつまいもようかん ミルク	ビスコ お茶	ご飯
太陽スポーツ教室 (3,4,5歳児)	29 木	ゴーヤーチャンプル、ポテトサラダ、 もずくスープ、果実	枝豆 牛乳	かえり 牛乳	ご飯
リバーバル五ヶ瀬(5歳児) フッ化物洗口(4,5歳児)・環境整備	30 金	魚のムニエル、春雨の酢の物、けんちん汁、果実	焼きおにぎり お茶	クッキー お茶	ご飯
	31 土	スパゲティーミートソース、 フルーツサラダ、チーズ	パン 牛乳	ポーロ 牛乳	スパゲ ティー

*8月分の保育料・給食費の納期限は、8月26日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。