

# 8月 きゅうしょくだより

令和8年8月1日

浦和いろは保育園

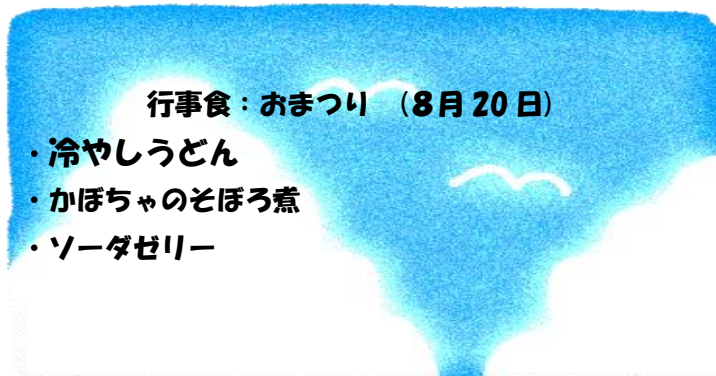
げんきこんだて (8月7日)

豚肉と夏野菜の甘辛丼  
オクラときゅうりのポン酢和え  
トマトと卵のスープ  
白桃



行事食：おまつり (8月20日)

- ・冷やしうどん
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・ソーダゼリー



やさいのひ

8月31日

8月31日は野菜の日です。

厚生労働省が推奨する野菜の1日の目標摂取量は350g 子どもは幼児で240g～250g、小学生は270g～300gが推奨されています。野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む体の健康を維持してくれます。

特に「緑黄色野菜」とよばれるカラフルな野菜にはビタミンAが多く含まれ、目や肌の健康維持に必要な栄養素です。



1日350g 1食にすると120g

かぼちゃの小鉢で 約70g

ほうれん草のお浸しで 約70g

