



給食だより



R7年8月号

本格的にいよいよ夏本番です！！暑が続くと食欲が衰えて疲れやすくなります。こまめな水分補給を心がけ、脱水症状にならないように気をつけましょう。夏野菜は暑い時期に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています！キュウリ、ナス、ピーマンなどたくさんの旬のカラフルな野菜を食べて、お肌もプルプルになりましょう！

♡保育園の採れたて野菜♡

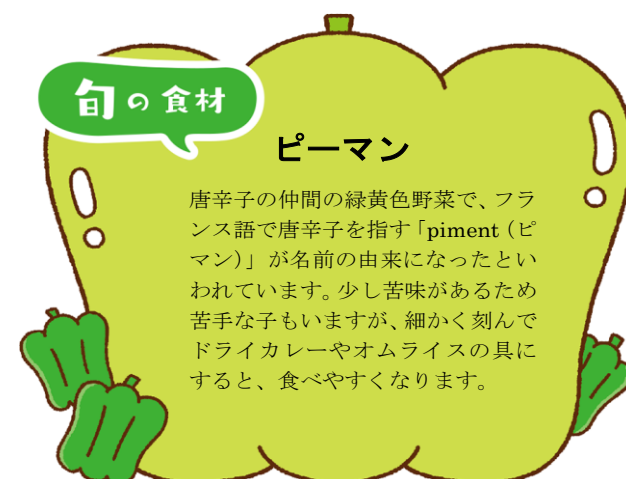


うみくみ、ほしくみ
うさぎくみさんから
収穫されたきゅうり
が毎日届きます！！
サラダや塩きゅうりに
したりおいしくみんな
で食べています！

うみくみからの
採れたてのナスも
ピリ辛炒めでおいしく
いただきました!(^~)!
また収穫待ってまーす♡



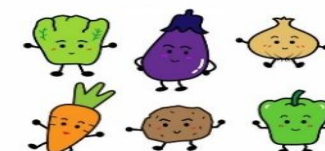
うさぎ組は枝豆を収穫
してくれました！
保育園ではそのままでは
提供できないのでク
ラスにお邪魔して茹で
たてを触ったり、中身
を出して見せたり子供
たちもすごーい！こー
なっているんだといろ
んな言葉がきかれまし
た！刻んで豚丼にかけ
ておいしくたべまし
た！



夏バテ予防に効果的な食べ物

- ✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】
豚肉／うなぎ／カツオ／卵／大豆
玄米／モロヘイヤ／ゴマなど
- ✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】
にんにく／ねぎ／玉ねぎ
ニラ／らっきょうなど
- ✓ 免疫力を高める【ビタミンC】
トマト／ゴーヤ／レモン
大葉／キウイフルーツなど
- ✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】
やまいも／納豆／オクラ
なめこなど
- ✓ 代謝が良くなる・食欲増加【唐辛子】
わさび／こしょう／とうがらし／しょうがなど

8月のこんだて



《給食目標》

- ・暑さに負けず、何でも食べましょう
- ・食事のバランスに注意し、冷たいものを取りすぎないようにしましょう

日	曜	献立名
1	金	春巻き ナムル 豆腐のスープ プリン
2	土	工事ため給食無し
4	月	鶏肉の照り焼き 青じそサラダ 五目スープ 手作りゼリー
5	火	タラのごまみそ焼き 野菜の磯香和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ
6	水	ドライカレー ちくわとツナのサラダ 手作りゼリー ナン
7	木	シュウマイ もやしサラダ オクラ入スープ ヨーグルト
8	金	三色丼 茹で野菜サラダ 夏の豚汁 手作りゼリー
9	土	根菜うどん バナナ
11	月	山の日
12	火	肉団子 ブロッコリーのおかか和え 麩のスープ ヨーグルト
13	水	カレーライス プルプルフルーツ
14	木	チキンナゲット 和風サラダ わかめスープ プリン
15	金	カリフラワーとひき肉のカレー炒め 野菜スープ 手作りゼリー
16	土	わかめ入りうどん バナナ
18	月	ホッケの塩焼き 野菜のごま和え かきたま汁 手作りゼリー
19	火	ササミのパン粉焼き 青椒肉絲 コンソメスープ オレンジ
20	水	豚丼 五色和え 豆腐のみそ汁 手作りゼリー
21	木	ハヤシライス 花野菜サラダ フルーツゼリー
22	金	ちくわのゆかり揚げ なすとピーマンのみそ炒め 夕顔のみそ汁 ヨーグルト
23	土	具だくさんうどん バナナ
25	月	ウインナーの甘辛煮 スパゲティサラダ チンゲン菜スープ 手作りゼリー
26	火	鮭の塩麹焼き 五目カレーきんぴら なすのみそ汁 オレンジ
27	水	誕生会(味噌ラーメン・油淋鶏・大根とツナのサラダ・フルーツゼリー)
28	木	揚げ餃子 海藻サラダ ワンタンスープ 手作りゼリー
29	金	鶏肉とじゃが芋の味噌ソース和え むらくも汁 プルプルフルーツ
30	土	五目うどん バナナ



**8月2日（土）は改修工事のため（朝から水道停止）
給食提供がありません。**よろしくお願いします。

27日（水）は誕生会です！
うみ・ほし・うさぎくみはご飯い
りません

