

8月いただきますだより

2023. 7. 31
せんにしのおか



8月の食育のテーマ

食事をバランスよく食べよう！



梅雨もようやく明け、本格的な夏がやってきました。子どもたちの元気いっぱいに遊ぶ声が今日も園内に響き渡っています。

8月の食育のテーマは「食事をバランスよく食べよう！」です。夏は体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休養、睡眠を心がけて夏の暑さに負けず過ごしましょう！特に夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症に効果的と言われています。また、ビタミンも豊富で紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする効果も期待されます。夏野菜の効能を知り、食事に取り入れて見て下さいね。

- ・**トマト**：免疫力がアップする効果があります。全体が赤く、皮に張りつつやがあるものが新鮮です。
- ・**ピーマン**：風邪予防や美容効果があります。皮につやがあり、色鮮やかな物を選びましょう。
- ・**とうもろこし**：疲労回復効果があります。頭のひげが濃い茶色でふさふさしたものを選びましょう。

管理栄養士 藤井 菜緒

7/8は、くじら組さんの夏のお楽しみ会でした。イベント盛りだくさんで、給食やおやつの間でも楽しい思い出ができた1日となりました。お昼の給食では、子どもたちと一緒ににおにぎりを作り、3時のおやつでは、クレープを自分たちで作って食べました。初めてお友だちと一緒に作ったおにぎりやクレープはとてもおいしく、「もっと食べたいな！」などといった子どもたちの明るい声がたくさん聞こえてきました。そして夕食は、唐揚げ、ハンバーグ、タコさんウィンナーをトッピングしたカレーライスを食べました。夕食のカレーライスでは、保護者の皆様からの野菜やお米をたくさん使わせていただきました。ご協力ありがとうございました！

せんにし やさいのその

7月は連日雨が続きましたが、畑では野菜たちが成長しています。オクラ、きゅうり、ナス、トマトなどの野菜が収穫時期をむかえ、給食に登場しています。

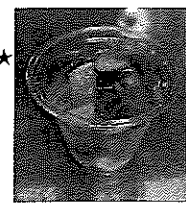
また、坂のプランターや畑にはスイカが実り、「スイカができてよ！」「もう食べれるのかな？」などといった子どもたちの声が聞こえてきます。甘くておいしいスイカが給食にも登場する予定です。そして、秋の収穫に向けて枝豆やさつまいもがすくすくと成長しています。

これからも畑で獲れた野菜が給食に出てくるので楽しみにしててくださいね。

簡単キッチン

カラフルフルーツポンチ

- 〈材料〉
- ・すいか
 - ・オレンジ
 - ・バナナ
 - ・ゼリー
 - ・シロップ
- 〈作り方〉
1. (シロップ) 鍋に水と砂糖を入れ加熱し、砂糖を煮溶かす。
 2. (シロップ) 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
 3. スイカは丸いスプーンでくりぬき、オレンジ、バナナ、ゼリーは食べやすい大きさに切る。
 4. 具材と冷蔵庫で冷やしておいたシロップをボウルで混ぜ合わせる。
 5. カップに盛り付けて完成！★



★お誕生日会メニュー★

- ☺チャーハン
- ☺手作り焼き餃子
- ☺トマトと胡瓜の中華サラダ
- ☺ベーコンと青菜の中華風パスタ
- ☺冷凍パイ

8月の誕生日会メニューは「中華」です！メインは手作り餃子で、旬の夏野菜を使用したメニューとなっています★お楽しみに！！

	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	火	・やきにく ・かぼちゃのオープンやき	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・ピザトースト
2	水	・さかなのチーズパンこやき ・ケチャップソテー ・ゆでやさい ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・すももマドレーヌ
3	木	・えだまめごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・ささみとだいこんのぱいにくサラダ ・れいとうみかん ・おくらのごまあえ	・ぎゅうにゅう ・さつまいもむしパン	・スキムミルク ・みかんゼリー
4	金	・マーボーなすどん ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
5	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・シュガートースト
6	日			
7	月	・ひやしちゅうか ・バナナ ・キャベツとツナのナムル	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・マーラカオ
8	火	・たまごのやまやき ・あおなとひじきのあえもの ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちや ・カルピスポンチ
9	水	・ぶたにくのソースに ・にんじんのグラッセ ・NEWトマトとオクラのれいせいパスタ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・チョコチップクッキー (0.1.2歳・クッキー)
10	木	・さかなのごもくあんかけ ・パンパンジー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・グレープゼリー
11	金			
12	土	・ぎゅうどん ・きゅうりとキャベツのそくせきづけ ・れいとうみかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちや ・フルーチェ
13	日			
14	月	・ハッシュドビーフ ・シーザーサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・コンソメポップコーン
15	火	・さかなのなんぶやき ・すのもの ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・セサミトースト
16	水	・いかとやさいのカレーいため ・さつまいものオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなことうむしパン	・スキムミルク ・ピーチゼリー
17	木	・さかなのすぶたふう ・ゆでとうもろこし ・パイナップル (0.1歳れいとうみかん)	・ぎゅうにゅう ・サブレ (0.1歳せんべい)	・スキムミルク ・おぐらまっちゃむしパン
18	金	・うめしそごはん ・とりのてりやき ・こふきいも ・ピーマンとじゃこのしょうゆいり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・NEWヨーグルトパンナコッタ
19	土	・やきそば ・かえりのごまがらめ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちや ・ジャムパイ
20	日			
21	月	・さかなのバターやき ・ゆでえだまめ ・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンむしパン	・おちや ・カルピスヨーグルト
22	火	・チンジャオロース ・ナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・カレーまんふう
23	水	・さかなのみそやき ・なっとうあえ ・さつまいものレモンに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・おちや ・フルーチェ
24	木	・チャーハン・てづくりやきぎょうざ ・ベーコンとおおなのちゅうかふうパスタ ・トマトきゅうりのちゅうかさが ・れいとうパイ (0.1歳れいとうみかん)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳・とうにゅうケーキ)
25	金	・ひじきオムレツ ・やさいサラダ ・オクラのマリネ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・スキムミルク ・NEWキラキラフルーツポンチ
26	土	・いかとこんにやくのにつけ ・キャベツのとさづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・おちや ・じゃこマヨトースト
27	日			
28	月	・なつやさいのドライカレー ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンむしパン	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
29	火	・さかなのてりやき ・わふうサラダ ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・マフィン
30	水	・レバニラ ・ひやしトマト ・リャンパンサンスー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちや ・レアヨーグルトケーキ
31	木	・とりにくのマーマレードやき ・やさいソテー ・コンソメポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・おからケーキ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。