

# 8月給食だより

楽しい夏バヤミが来たら!! 70-ルヤ夏祭りなどの行事だけでなく、かき氷やスイカ、そうめんなどのこの季節にしか楽しめない美味しい食べ物がたくさんありますね。今年の夏も楽しい思い出をいっぱい作るために、気を付けてほしいことはおなじみ「暑さ対策」です。食事を通じ、暑さ対策を心がけましょう。



- 朝ごはんは、
- ① もくもく (ごはん)
  - ② 100mlの (だし)
  - ③ こくご (お茶)

を心掛けて  
整えよう♡

● バランスの取れた食事をとる

- ① 肉、魚、大豆、卵などのタンパク質
- ② ミネラル豊富な野菜
- ③ 疲労回復効果があるといわれるビタミンB1を多く含む食品

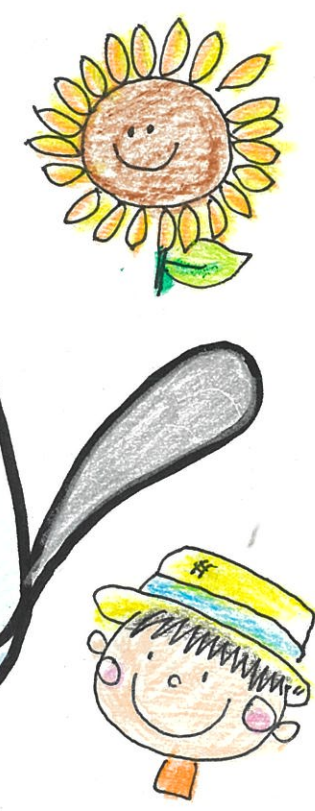
→ 豚肉、うなぎ、枝豆、豆腐、納豆など

①~③を心がけて、摂取しよう!

● 食中毒の気を付けよう





夏場は食中毒を引き起こす原因菌が増殖しやすいため、注意が必要! 予防のポイント

- ① 菌を付けない = 清潔に
- ② 菌を増やさない = 時間、温度管理
- ③ 菌をやっつける = 加熱する





# 8月のこんだて みどり丘こどもえん

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どようび			
暑いっ!! そんな中で食べる夏の味覚が美味しい時期になりました。園でもピーマン、なす、トマト、きゅうりなどが育ち、みんなの給食に使われているよ。毎日の給食をしっかり食べて、暑さに負けないための力をつけましょう。給食の先生にも夏の思い出聞かせてね!								1日		2日		3日	
5日								6日				8日	
ごはん ◆筑前煮 もやしのかきたま汁 牛乳 プリン		ごはん 煮込みハンバーグ ◆ポイルブロッコリー 人参のグラッセ ゆで卵 牛乳 パナナ		ごはん ◆厚揚げとチンゲン菜の みそ炒め たらこ和え 牛乳 クッキー&チーズ		ごはん 豆腐の野菜あんかけ ゆで卵 牛乳 ミニ菓子パン		ごはん ◆魚の照り焼き風 ◆小松菜と人参のごま和え ☆トマト 牛乳 せんべい		冷やしそうめん ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳		チャブチェ 卵スープ 牛乳	
12日		13日		14日		15日		16日		17日			
 (振替え)		簡易給食 		簡易給食 		簡易給食 		ごはん ◆竜田揚げ スパゲティサラダ 動物チーズ 牛乳 クラッカー		和風スパゲティ ミニサラダ 牛乳			
19日		20日		21日		22日		23日		24日			
ごはん ◆☆かぼちゃとがんもの そぼろあんかけ ひじきの酢の物 牛乳 パナナ		ごはん ◆さばの塩焼き わかめとコーンの酢の物 トマト 牛乳 プチシュー		◆たこ飯 ◆ポイルウィンナー& ブロッコリー 中華風スープ 牛乳 ゼリー		ごはん 高野の鶏ひき肉はさみ煮 ゆで卵 ★抹茶わらび餅&ジョア		ごはん カレーコロッケ ◆☆夏野菜の塩こぶ和え ☆トマト 牛乳 パウムクーヘン		◆ビビンバ ミニわかめスープ 牛乳			
26日		27日		28日		29日		30日		31日			
ごはん ◆ピーマンの ベーコンソテー かにかまぼこの酢の物 牛乳 クラッカー		ごはん ◆鮭のムニエル ミニひじきの炒め ☆トマト 牛乳 ★フルーチェ		ごはん◆ミラノ風カツレツ ◆わかめと キャベツのサラダ ☆トマト 牛乳 ◆オレンジ		ごはん ☆ゴーヤチャンプル ◆小松菜のかきたま汁 動物チーズ ★コーンパン&ヤクルト		ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の酢みそ和え 牛乳 ビスケット		サンドイッチ バナナ 牛乳			

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね!