

8月給食だより



暑い日が続き、いよいよ夏本番を迎えます。
昼間だけでなく、夜も気温が高く寝苦しい日が増えてきました。
暑さで体力を消耗しやすい時期だからこそ、
「**食事・睡眠・水分補給**」をしっかりと心がけることが大切です。
みんなで暑さと上手に付き合っていきましょう。

夏野菜について知ろう



子ども園でもたくさんの夏野菜が採れています。採れた夏野菜を
みんなでクッキングして美味しそうに食べる姿があります♪

【種類】トマト、きゅうり、なす、オクラ、ピーマン・パプリカ、ゴーヤ等

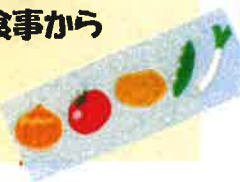
【特徴】

・夏のいきるための栄養素が含まれている

夏野菜にはカラダの調子を整えるビタミンやミネラルのような栄養素が
含まれており、暑い夏を乗り切るための体調管理に効果的です。

・水分補給に役立つ

トマトやなす、きゅうりのような果実を食べる野菜はみずみずしく、
水分が多く含まれるものがあります。水分補給と聞くと飲み物を
イメージすることが多いと思いますが、このような野菜を食事から
摂取することも水分補給の一つです。



お盆ってなあに??



お盆は、ご先祖様をお迎えして、家族みんなで過ごしながら、
日頃の感謝を伝える大切な行事です。

お盆にはきゅうりとなすを使って、「きゅうりの馬」「なすの牛」と呼ば
れるものを作り飾ります。これらは精霊馬、精霊牛と呼ばれ、ご先祖
様の魂があのかの世とこの世の自宅を行き来するための「乗り物」と意味
するといわれています。

この夏は家族みんなで楽しく過ごしながら、日本の伝統行事にも
触れてみましょう

簡単一品 無限きゅうり!!

【材料】

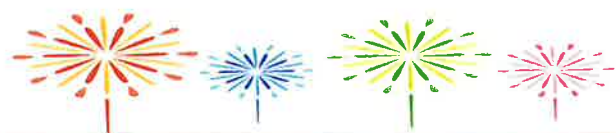
・きゅうり	2本
・炒りごま	小さじ2
あわせ調味料	
・ごま油	小さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・酢	小さじ1
・醤油	小さじ1
・にんにくチューブ	2cmほど

クッキングのお手伝いに
きゅうりの皮をしましまに
してみよう!!

【作り方】

- ① きゅうりは洗って縦目に皮をむき、好みの大きさにカットする
- ② 塩(小 1/4 程)を揉みこみ 10 分ほど置いたら、キッチンペーパーで水気を絞る
- ③ ボウルに調味料を合わせ、きゅうりを加えてよく和え、ごまを振ったら完成!!





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
31日 ごはん 豆腐の野菜あんかけ ◆炒り大豆 牛乳 クッキー&チーズ	連日、厳しい暑さが続いてますが、体調崩されてはいませんか？ 暑さで寝苦しい夜が続くと、大人も子どもも食欲が落ちてしまいがちです。 こんな時こそ規則正しい食生活と睡眠が体を守るカギとなります。 今月も旬の夏野菜を使ったメニューがたくさんあります！ しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。				1日 お泊りメニュー
3日 ごはん 厚揚げとチンゲン菜の みそ炒め たらこあえ 牛乳 パナナ	4日 ごはん ◆さばの竜田焼き キャベツの和風サラダ 牛乳 せんべい	5日 ごはん ◆筑前煮 ☆冬瓜のみそ汁 牛乳 ヨーグルト	6日 ☆夏のドライカレー ◆ Каттер シーズの ミックスサラダ ☆トマト ジョア クッキー	7日 ごはん 照焼き豆腐ハンバーグ ポイルブロッコリー 人参のグラッセ ゆで卵 牛乳 ★黄金パン	8日 豚玉焼き わかめのみそ汁 牛乳
10日 ごはん ◆鶏肉きんぴら 海藻スープ 牛乳 オレンジ	11日 山の日 	12日 ごはん ◆海鮮ビーフン 卵スープ 牛乳 クラッカー	13日 簡易メニュー 	14日 簡易メニュー 	15日
17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 ビスケット&チーズ	18日 ごはん カレーコロッケ ◆☆夏野菜の塩昆布和え ☆トマト 牛乳 ★シュガートースト	19日 ◆たこめし ポイルウインナー ◆ポイルブロッコリー 中華風スープ 牛乳 パナナ	20日 ごはん ◆高野の鶏ひき肉はさみ煮 ゆで卵 牛乳 ★コーンパン	21日 ごはん ◆さばの生姜煮 わかめと卵の酢の物 牛乳 せんべい	22日 ビビン麺 わかめスープ 牛乳
24日 ごはん ビーフンのベーコンソテー かにかまぼこの酢の物 牛乳 オレンジ	25日 ごはん ◆鮭のムニエル ミニひじき炒め ☆トマト バナナ 牛乳 ★抹茶わらび餅	26日 ごはん ◆☆ゴーヤチャンプル ◆小松菜のかきたま汁 牛乳 ミニ菓子パン	27日 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 ★ゼリー	28日 ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の酢みそあえ ジョア ビスケット	29日 冷やしうどん ゆで卵 オレンジ 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！