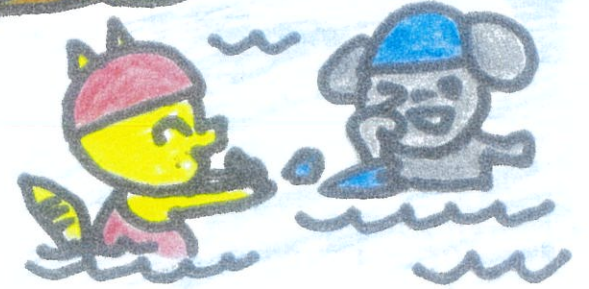


8月給食だより



夏場は食欲が減退します。しかし食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。そこでちょっとした工夫で夏を乗り越えられるように夏の食事の工夫を紹介します。

1. ビタミンB1を含む食材を取り入れる。

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。(豚肉・うなぎ・枝豆・にんにく・ごま)

2. 夏野菜をとりましょう。

旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱を取り冷やしてくれます。

(きゅうり、冬瓜、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン)

3. いつもとちよと違った風味をプラスしてみてください。

チャーハンや肉じゃが、サラダやスープにカレー粉をプラス。

冷しゃぶや冷ややっこに梅肉、ゴマ、レモン、味噌をプラス。

さっぱり

大根おろし酢和え

はいかがですか？

大根	1/4本	おろし水分をきっておく
酢	大1	
砂糖	小2	おろしと合わせ酢を混ぜ
しょうゆ	小1	

胡瓜やしらす干し、かにかまぼこと合わせる。



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
	1日	2日	3日	4日	5日
	ごはん 冷しゃぶサラダ ☆かぼちゃの素揚げ ☆トマト 牛乳 バナナ	ごはん ポークビーンズ ◆ブロッコリーの かつお和え 牛乳 ★ココロドーナツ	ドライカレー ☆トマト ◆カッテージチーズの ミックスサラダ 牛乳 ☆すいか	ごはん 粉ふきいも ☆あじの薬味じょうゆ ◆小松菜と人参のかつお和え 牛乳 ミニ菓子パン	冷やしそうめん ◆ブロッコリーの かつお和え おにぎり 牛乳
7日	8日	9日	10日		12日
ごはん 豆腐の野菜あんかけ ゆで卵 牛乳 せんべい	ごはん ☆トマト ◆鯖の塩焼き ◆☆きゅうりの酢の物 動物チーズ 牛乳 オレンジ	ごはん ◆厚揚げとチンゲン菜の 味噌炒め たらこ和え 牛乳 クッキー	ごはん ◆筑前煮 もやしのかきたま汁 牛乳 ビスケット		簡易給食
14日	15日	16日	17日	18日	19日
簡易給食 	簡易給食 	ごはん ◆竜田揚げ スパゲッティサラダ 動物チーズ ジョア& ★抹茶わらびもち	ごはん ◆☆かぼちゃとがんもの そばろあんかけ ◆ひじきの酢の物 牛乳 バナナ	ごはん カレーコロッケ ◆☆夏野菜の塩昆布和え ☆トマト 牛乳 バウムクーヘン	サンドイッチ バナナ 牛乳
21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 粉ふきいも ◆魚の照り焼き風 わかめとキャベツのごま和え 牛乳★フルーチェ	◆たこめし ☆夏野菜のみそ汁 ◆ポイルウイナー ◆ポイルブロッコリー 牛乳 プリン	ごはん 中華風スープ ◆エビとキャベツの 中華炒め 牛乳 バナナ	ごはん ゆで卵 高野豆腐の 鶏ひき肉はさみ煮 ジョア★黄金パン	ごはん 鯖の生姜煮 わかめの酢の物 牛乳 クッキー	◆ビビンバ ミニわかめスープ 牛乳
28日	29日	30日	31日	園では、夏野菜がたくさん収穫できています！ 給食にも、夏野菜がたくさん出るよ！ 太陽の光をたくさん浴びたお野菜は みんなの体にも、お日様パワーを分けて	
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 クラッカー	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草とキャベツの 酢味噌和え ヤクルト クッキー	ごはん トマト ◆ミラノ風カツレツ わかめとキャベツのサラダ 牛乳★オレンジゼリー	ごはん 肉じゃが わかめの味噌汁 牛乳 ★カリカリスパ&チーズ		

●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！