



令和7年 8月 給食だより



暑い日が続きますが、子ども達は水遊びなどで汗を流し、元気いっぱい過ごしています。汗などと一緒にビタミンやミネラルが体の外に出ていってしまう夏は、食欲がなくなり、疲れやすくなります。ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



給食目標 《食べ物を通して子ども》

♪食との出会いを大切に

買い物時の子どもへの声掛けや絵本などから⇒「好奇心をもつきっかけとなる取り組み」
キッチンに誘うなど⇒「好奇心を受け入れた取り組み」

♪「旬の野菜」を使いましょう。

ビタミンやミネラルの豊富な宮崎産野菜が出回ります。旬の野菜を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

トマト.....ヘタの緑色が濃くピンとしており、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものが新鮮な証拠です。凸凹があったり角ばってるものには中に空洞があったり水分も少なくなっていることがあります。

きゅうり...イボが細く、鋭くなっているもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶと良いでしょう。下処理の際に塩をまぶして板ずりすると緑が鮮やかに青臭さが和らぎます。

なす.....ヘタが黒くスジがはっきりしていて濃い紫色で艶があるものが新鮮な証拠です。本来、高温下で生息する野菜なので、5℃以下では低温障害を起こし、身のしぼみ・種が変色しやすくなりますので保存に気を付けましょう。

♪「こまめに水分補給」を行いましょう。

☆子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるため、こまめにミネラル豊富な麦茶など糖分が少ない飲みものを中心に水分を取りましょう。

お盆メニュー
8月13日(水)
【メニュー】
ハヤシライス
胡瓜のおかかサラダ
【3時のおやつ】
お茶 すいか
8月14日(木)
親子丼 きのこスープ
【3時のおやつ】
お茶 ソフトクリーム
8月15日
お弁当
【3時のおやつ】
お茶 ビスケット

以上児参観日8月2日(土)
【メニュー】パン ナポリタン
【3時のおやつ】お茶 おにぎり
誕生会
8月7日(木)
【メニュー】
冷や汁
メンチカツ
添え)レタス
スイカ
【3時のおやつ】
お茶・アイスクリーム

夏祭り
8月20日(水)
【メニュー】
おにぎり、ウインナー
焼きそば
揚げたこ焼き
フライドポテト
とうもろこし
【3時のおやつ】
お茶、かき氷
ポップコーン

<献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと豆腐の煮物 かぼちゃの和え物
16	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	ごはん スープ 白身魚との煮物 キャベツの和え物
4	月	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみと玉葱の煮物 豆腐の和え物
5	火	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら なすと玉ねぎの味噌汁	牛乳 チーズ オレンジ	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 ピーマンの和え物
6	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 フルーツポンチ	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとじゃがいもの煮物 人参の和え物
8	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	お茶 水ようかん	牛乳 バナナ	ごはん スープ 豆腐と野菜の煮物 胡瓜の和え物
9	土	サラダうどん 添)トマト オニオンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ うどんと野菜のくたくた煮 トマトの和え物
12	火	ごはん(26日パン)タンドリーチキン きゃべつとコーンサラダ パンプキンスープ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみとキャベツの煮物 かぼちゃの和え物
21	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千入り大根のみそ汁	牛乳 メロン	牛乳 ビスコ	ごはん スープ 白身魚と小松菜の煮物 人参の和え物
25	月	ごはん 魚のムニエル(レモンソース) ポテトサラダ おくらのみそ汁	お茶 かき氷	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 白身魚とじゃが芋の煮物 オクラの和え物
27	水	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 すいか	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ ささみと玉葱の煮物 胡瓜の和え物
28	木	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこスープ	お茶 アイスクリーム	牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 玉葱の和え物

※行事等で献立が変わることがあります。