



令和 8年 8月 給食だより



毎日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 <<食べ物を話題にする子ども>>

♪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なり、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℃以下では低温障がいを起こし、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、こまめに麦茶などの糖分がないものを中心に水分を取りましょう。

8月13日(木)

【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 アイスクリーム

お盆メニュー

8月14日(金)

ベーコンとほうれん草の

和風パスタ

かきたま汁

【3時のおやつ】

牛乳 バームクーヘン

8月15日(土)

お弁当

【3時のおやつ】

牛乳 クッキー

誕生会

8月19日(水)

【メニュー】

冷や汁・チキン南蛮

レタス・トマト・がね

【3時のおやつ】

お茶・かき氷

<献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	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 ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物
29					
3	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 卵ボーロ	ごはん スープ ささみと人参の煮物 キャベツとトマトの和え物
31					
4	火	ごはん 魚の香り焼き 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 豆乳プリン	牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚と南瓜の煮物 きゅうりと人参の和え物
18					
5	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとじゃがいもの煮物 コーンときゅうりの和え物
6	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
20					
7	金	ごはん 和風キッシュ 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 せんべい	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりの和え物
21					
8	土	サラダうどん 添)トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	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
22					
10	月	パン タンドリーチキン ブロッコリーとコーンサラダ パンパキンスープ	牛乳 クラッシュゼリー	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみとブロッコリーの煮物 かぼちゃの和え物
24					
12	水	ごはん 魚のムニエル(レモンソース) ポテトサラダ おくらのスープ	牛乳 生クリームパン	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
26					
17	月	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ	お茶 アイスクリーム	牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚とひじきの煮物 きゅうりと人参の和え物
27	木	きのこスープ			
25	火	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 フルーツポンチ	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ ささみと玉葱の煮物 きゅうりとじゃがいもの和え物
28	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え なすと玉ねぎのみそ汁	お茶 かき氷	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと人参の煮物 きゅうりと豆腐の和え物

※行事等で献立が変わることがあります。