

8月給食だより

太陽をたっぷり浴びた夏野菜がおいしい季節です。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。

食べものについて話すことは、「最高の食育」です。

形、色、匂い、そして噛んだ時の音 子どもたちが「見つけたこと」を言葉にできるとよいですね。「これ噛んだ時に、どんな音がする?」「どんな味がするかな?」「おうちでも食べたことあるかな?」などのお子様の食レポに耳を傾けてみてください。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

おやつ『おにぎり』を自分たちでにぎりました♪



28日 誕生会

メニュー

- ・ゆかりおにぎり
- ・魚のフライ(オーロラソース)
- ・ブロッコリーとチーズのサラダ
- ・スマイルポテト
- ・コンソメスープ
- ・オレンジ

おやつ

- ・お茶
- ・アイスクリーム
- ・クラッカー



7月誕生会メニュー



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
10月24日	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
25日	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 フルーツポンチ	ヨーグルト
12月26日	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい
27日	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゅこ和え 千切り大根のみそ汁	冷やしミルクココア バナナ クッキー	牛乳 ビスコ
金			牛乳 丸ボーロ
1月29日	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
3月17日	ごはん 魚のムニエル(レモンソースかけ) ポテトサラダ おくらのスープ	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
4月18日	ごはん ハ宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 オレンジ おかき	ヨーグルト
5月19日	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 パイナップル(缶) クラッシュゼリー	牛乳 ビスケット
6月20日	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きこのスープ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 せんべい
21日	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	牛乳 ホットケーキ	牛乳 コーンフレーク
8月22日	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け オレンジ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット

※献立は変更になることもあります

※離乳食はその日の献立に応じて作っています

☆14日は弁当の日です

☆13・15日はお盆の為、メニューを変更して提供します

☆7日は一年生招待です😊

メニューはポークカレー・ほうれん草のごま和え・オレンジです♪

