

R 8月 給食だより

夏本番、厳しい暑さが続いています。夏バテしないように栄養たっぷりの夏野菜を上手に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。
早寝早起き、朝ご飯も体を元気にする基本です。

《今月のメニュー紹介》

【春雨のきんぴら】

・春雨	30g	・油	8g
・てんぷら	60g	・砂糖	5g
・ごぼう	100g	・薄口醤油	10g
・人参	50g	・ごま油	5g
・干しいたけ	5g		
・ピーマン	35g		

- ①春雨をゆでて、4cm位のざく切り
- ②ごぼう・人参・ピーマンを4分の千切り、もどし
しいたけは千切り
- ③油で②を炒め火が通ったら①を入れる
- ④③に調味料と水を入れ炒め仕上げにごま油を入れる。

《7月の誕生会》

かに型キンライス・白身魚の竜田揚げ
リャンパンサンデー・すいか・かきたま汁
子ども達の大好きなメニューで、おかわりも
たくさんしていましたよ。



食事に集中しないとき

子どもは、そばに気になることがあると、すぐに気を取られてしまうので、**1つのことに集中するのが難しく**、食卓に座って食べる時も、集中できるのは**20分程度**といわれています。

食事をするときには必ず**テレビ**を消して、近くに**おもちゃ**などを置かないようにしましょう。

また、気持ちの切り替えも大切ですので**部屋を変えて食事**をするのも良い方法です。

食べ物を器から器に移したり、投げて遊び始めたりしたときには、おなかがいっぱいか、他のことが気になってもう**食べたくないという証拠**。

「まだ食べる？」と聞いてみて、食べないなら「**ごちそうさま**」をして切り上げましょう。**だらだら食べは食事嫌いになりかねません**。



★8月1日(金) 夏祭り
メニューはお楽しみに～♪

★お盆時期は市場がお休みの関係で
8月12日～8月16日のメニューは
変更になります。

★8月15日(金) 弁当の日
★8月20日(水) 誕生会



日	曜	副 食	おやつ	未滿時 追加分	離乳食(中期)
4	月	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 シュガーパン	牛乳 バナナ	野菜・豆腐ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
5	火	魚の香り焼き 春雨のきんぴら なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 フライドポテト	飲むヨーグルト	野菜ペースト 魚のペースト お粥ペースト スープ
6	水	チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 フルーツポンチ	牛乳 せんべい	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
7	木	魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千切り大根のみそ汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ビスコ	野菜ペースト 魚のペースト お粥ペースト スープ
8	金	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風和え もずくスープ	バナナ せんべい	牛乳 丸ボーロ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
9	土	サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
25	月	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 スイカ クッキー	牛乳 バナナ	野菜ペースト 魚のペースト お粥ペースト スープ
26	火	八宝菜 きゅうりとおかかのサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 野菜ブリッツ	飲むヨーグルト	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
27	水	タンドリーチキン きゃべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
28	木	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	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 せんべい	野菜ペースト 魚のペースト お粥ペースト スープ
29	金	豆腐のそぼろ煮 ハムともやし中華和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 マシュマロおこし	牛乳 クッキー	野菜・豆腐のペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
2	土	柳川魚煮 二色野菜の香味付け	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスコ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ