

8月の給食こんだて

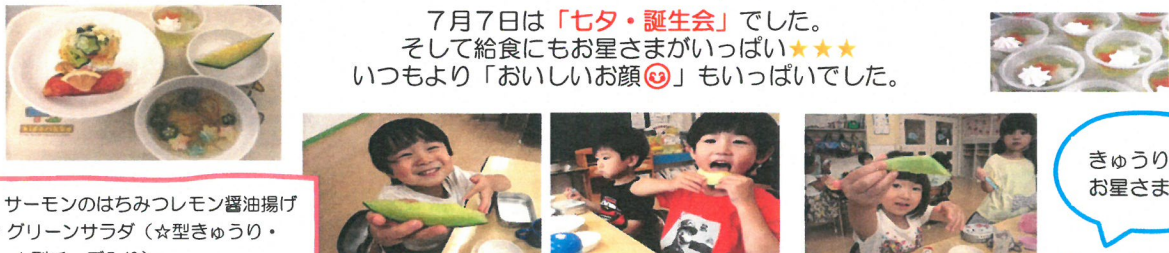
〈目標〉大切な水分を補給し、糖分の摂り過ぎに気を付けましょう

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。</p> <p>★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。</p> <p>★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。</p> <p>(🥚)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます)</p> <p>(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココア・カルピスは麦茶で代替します)</p> <p>(🍞)のマークは、小麦を除去します。(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)</p> | | | | | |
| <p>1(土)</p> <p>豚肉のしょうが焼き ゆでやさい わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ミレービスケット</p> | <p>2(日)</p> <p>鶏肉のピザ焼き イタリアンサラダ とうふのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)</p> | <p>3(月)</p> <p>ハンバーグの ソースがけ フレンチサラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット</p> | <p>4(火)</p> <p>たらの ねぎソースがけ 青菜のベーコンあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き</p> | <p>5(水)</p> <p>ピラフ ゆでやさい コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿</p> | <p>6(木)</p> <p>マーボー豆腐 ナムル わかめスープ フルーツ <おやつ> カルピス 二色どら焼き</p> |
| <p>7(金)</p> <p>かじきまぐろの ピカタ グリーンサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p> | <p>8(土)</p> <p>鶏肉のピザ焼き イタリアンサラダ とうふのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)</p> | <p>9(日)</p> <p>サーモンのはちみつレモン醤油揚げ グリーンサラダ(☆型きゅうり・☆型チーズ入り) セタスープ(オクラ・☆型カラフルお麩入り) メロン・セタゼリー</p> | <p>10(月)</p> <p>山の日</p> | <p>11(火)</p> <p>サーモンの ムニエル 豆とツナのサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p> | <p>12(水)</p> <p>冷やうどん ちくわの いそべ揚げ フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこ気分</p> |
| <p>13(木)</p> <p>鶏肉の ごまみそ焼き おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p> | <p>14(金)</p> <p>さばのみそ煮 ほうれん草の あえもの なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ</p> | <p>15(土)</p> <p>豚肉と やさいのソテー ツナあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿</p> | <p>16(日)</p> <p>鶏肉の照り焼き トマトのサラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこどうぶつ</p> | <p>17(月)</p> <p>夏やさいかレー だいこんサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 こざかなせんべい</p> | <p>18(火)</p> <p>かじきまぐろの 竜田揚げ 青菜のコーンあえ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p> |
| <p>19(水)誕生会</p> <p>豚丼 おひたし えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 麦茶 お誕生日ゼリー</p> | <p>20(木)おにぎり day</p> <p>豆腐ハンバーグ ブロッコリーの おかあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き</p> | <p>21(金)</p> <p>たらの みそマヨネーズ焼き 切干だいこんの煮物 玉ねぎのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p> | <p>22(土)</p> <p>鶏肉の照り焼き トマトのサラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこどうぶつ</p> | <p>23(日)</p> <p>鶏肉のから揚げ グリーンサラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p> | <p>24(月)</p> <p>鶏肉のから揚げ グリーンサラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p> |
| <p>25(火)</p> <p>サーモンの甘塩焼き おひたし きんぴらごぼう だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ</p> | <p>26(水)</p> <p>ピザトースト イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p> | <p>27(木)</p> <p>焼き肉 ゆでやさい もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット</p> | <p>28(金)</p> <p>白身魚フライ 和風サラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット</p> | <p>29(土)</p> <p>肉じゃが ごまあえ とうふのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)</p> | <p>30(日)</p> <p>ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト <おやつ> 牛乳 雪の宿</p> |
| <p>夏の水分補給</p> <p>乳幼児の体の水分割合は、体重の70~80%といわれています。汗をかくのは、上がった体温を下げるため、皮膚から熱を奪って体を冷やします。水分補給するときは、消化吸収に時間のかかる牛乳や、糖分を多く含むジュースなどは控え、水やお茶にしましょう。子どもは汗をかきやすいので、熱中症を防ぐためにもこまめな水分補給を心掛けましょう。</p> | | | | | |

給食だより

紫陽花から向日葵へ...8月に入ると、晴れた日には、真夏の太陽がキラキラと照りつけます。暑い日が続くと食欲が落ちて、栄養バランスが乱れ、体が疲れやすくなります。心がけてあげたいのが、十分な睡眠と朝食です。日中が長いので、つい夜更かしをしてしまいがちになりますが、早寝・早起きをして、生活のリズムを整えましょう。また、忙しい朝の献立は、夏野菜たっぷりの具たくさんみそ汁とおにぎりがおすすめです。朝から元気に一日をスタートして、夏を楽しみましょう!!

7月7日は「七夕・誕生会」でした。そして給食にもお星さまがいっぱい!!! いつもより「おいしいお顔😊」もいっぱいでした。

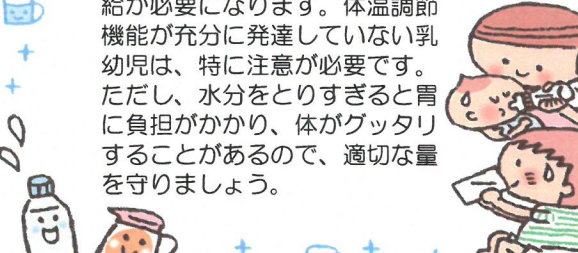


きゅうりもお星さま!!

- ・サーモンのはちみつレモン醤油揚げ
- ・グリーンサラダ(☆型きゅうり・☆型チーズ入り)
- ・セタスープ(オクラ・☆型カラフルお麩入り)
- ・メロン・セタゼリー

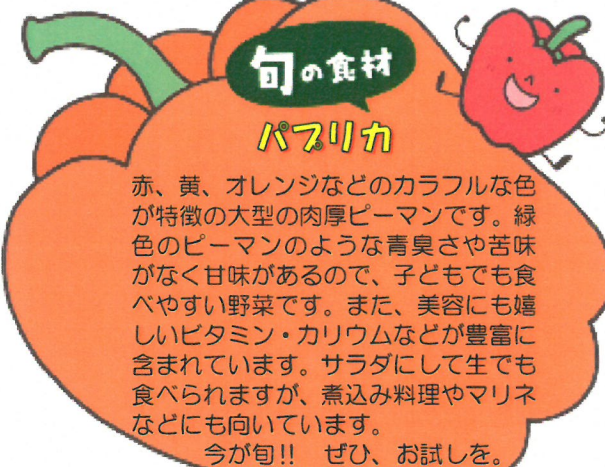
水分補給は適切な量を!

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。




旬の食材 パプリカ

赤、黄、オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦味がなく甘味があるので、子どもでも食べやすい野菜です。また、美容にも嬉しいビタミン・カリウムなどが豊富に含まれています。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。今が旬!! ぜひ、お試しを。



今日は何の日

8月7日は **バナナの日**



「8(ば)月7(なな)日」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定。バナナはくだもので一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。夏のおやつやデザートに、バナナを取り入れましょう。

夏バテ対策!! 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!
- しょうが → 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

