

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

2(月) 鶏のから揚げ おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ	3(火) さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ	4(水) ピラフ イタリアンサラダ やさいスープ ヨーグルト	5(木) 焼き肉 やさいのマヨあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ	6(金) かじきまぐろの ピカタ 和風サラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ	7(土) 豚肉の煮込み おひたし えのきのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 じゃこ気分	<おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット	<おやつ> 牛乳 カルシウムせん	<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<おやつ> 牛乳 ミレービスケット
9(月) 振替休日	10(火) サーモンの 甘塩焼き 千草あえ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	11(水) バーガーサンド グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	12(木) 鶏肉の はつみつレモン醤油揚げ ゆでやさい 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	13(金) たらのおオープン焼き ツナあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	14(土) 鶏肉の ごまみそ焼き 青菜のコーンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿
16(月) 肉じゃが おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	17(火) さばの カレー風味焼き ハムと野菜のマリネ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	18(水) 誕生会 マーボー丼 ナムル 中華スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りオレンジゼリー	19(木) おにぎり day つくねの照り焼き こまつなのあえもの じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	20(金) 白身魚の やさいあんかけ おかかあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	21(土) 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)
23(月) 夏野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト <おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット	24(火) かじきまぐろの 竜田揚げ ほうれん草のあえもの えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	25(水) 焼きそば 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん	26(木) 豆腐ハンバーグ キャベツのマヨあえ 青菜のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	27(金) ほっけの甘塩焼き にんじんシリシリ おひたし なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	28(土) 親子煮 ほうれん草の ごまあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ
30(月) 鶏肉のレモン焼き トマトのサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	31(火) サーモンの コーンマヨ焼き おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	9/1(水) そぼろ丼 青菜と ツナのあえもの じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	夏野菜で暑い夏を乗りきろう! 暑くてごはんが「食べたくない」と思う日もありますが、夏こそしっかりと食べましょう! 特に朝ごはんは、1日の活力源です!! 朝起きたばかりの時は、体も眠ってて体温も低くなっています。朝ごはんを抜くと、集中力の低下・イライラ・だるいなどの体調不良になりやすいです。夏野菜がいっぱい摂れるように、野菜をたっぷり入れたカレーやさっぱりとしたサラダも良いですね!		

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★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。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。
 ()のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)
 ()のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)



給食だより

太陽がキラキラと照りつけ、夏も本番!!暑い日が続くと、いったい何を食べていいのかわからなくなってしまいますよね。ツルツルと喉越しの良い冷たいそうめんは、さっぱりして食べやすいけれど、そればかりだと栄養が偏り、かえって夏バテを招いてしまいます。ということで、親子で楽しくレッツ・トッピング♪

ミニトマトや卵焼き、型抜きしたハムやチーズもいいな。野菜は、ねばねばパワーのオクラがおすすめ!
 “夏バテ防止は食から”体と心にもおいしく、バランスの良い食事を心がけましょう。

豊作

夏野菜 大収穫中!

収穫中!

5月にさくら組さんが植えたキュウリとナスが収穫できるようになりました。とっても立派な出来栄です。みそ汁の具やサラダや酢の物にして、みんなでおいしくいただいています。

- ・鮭の照り焼き
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・キュウリの酢の物
- ・キャベツのみそ汁
- ・バナナ

ぜんぶ食べたよ

きゅうりおいしい!

今年の七夕の給食はお星さまいっぱいでした!

7/7(水)の献立

- ・星形人参&オクラをトッピングした七夕キーマカレー
- ・星形チーズ&キュウリ入りイタリアンサラダ
- ・メロン

カレー大満足

オクラも食べられたよ!

誕生会ケーキは、「七夕ゼリー★」

完食!!

子どもの飲み物

子どもは全身に占める水分の割合が大人に比べて多く、成人が体重の60%に対して、子どもは70%、新生児においては80%にもなります。そのうえ夏は大量の汗をかくので、さらに多くの水分を必要とするのです。

ここで注意したいのが、熱中症対策に良い飲み物と普段から飲む飲み物では違いがあるということです。熱中症対策に良いスポーツドリンクは、糖分も多く含まれているため、大量の汗を一回にかいたときには良い飲み物ですが、普段使っていると糖分の摂りすぎになってしまいます。子どもには、お水はもちろんのこと、カフェインレスの麦茶がおすすめです。ミネラルも豊富に含まれているので夏にぴったりの飲み物です。

遊びに夢中になって水分不足にならないように、喉が渇く前に少しずつ水分を摂るようにしましょう。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で、身を清める修行に励むことを言います。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類、豆類、野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだん不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

お盆には、ご先祖様が帰ってきて家族を見守ってくださると言われています。お供えするだけでなく、同じ料理を食べて過ごすのもいいですね。言葉はかわせませんが、きっと喜んでくださると思います。