

8月の給食こんだて

給食だより

先日テレビを見ていたら、横手産のトマトやきゅうりやスイカなどの野菜を首都圏に売り込もうと、東京の市場でPRしている様子が放送されていました。新型コロナの影響で3年ぶりに行われたそうですが、横手の農産物は年々評価が高まっているということでした(納得です!!)。旬の地元の野菜は、おいしさはもちろん栄養も豊富!ととても新鮮!値段もお得!今だけの夏の味覚、たくさん味わいたいですね。

【目標】大切な水分を補給し、糖分の摂り過ぎに気をつけましょう

1(月) キーマカレー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	2(火) たららの 香草パン粉焼き やさいのマヨあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 小さなドーナツ	3(水) ピラフ トマトのサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 生クリームパイ	4(木) 豚肉のごまみそ焼き ツナあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	5(金) 鶏肉の ケチャップあえ おひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん	6(土) マーボー豆腐 華風あえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 スイートセレクト
8(月) チキンシチュー ゆでやさい フルーツ <おやつ> 牛乳 エリーゼ	9(火) さばの カレー風味焼き にんじんシリシリ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニドレーヌ	10(水) パーガーサンド イタリアンサラダ やさいスープ フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	11(木) 山の日 <おやつ> 牛乳 ちいさなかすていら	12(金) さけの甘塩焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ちいさなかすていら	13(土) <おやつ> 牛乳 ちいさなかすていら
15(月) 焼き肉 春雨サラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 かがみせんべい	16(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニブッセトリオ	17(水) やきそば ナムル わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 グラハムビスケット	18(木) おにぎり day 豆腐ハンバーグ だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おかきせんべい	19(金) 白身魚の 野菜あんかけ おかかあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニバウム	20(土) 豚肉の しょうが焼き おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん
22(月) ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	23(火) たらフライ ゆでやさい だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	24(水) 誕生会 豚丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ブチケーキ	25(木) 鶏のから揚げ きゅうりのあえもの じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニドレーヌ	26(金) さばのさっぱり煮 干草あえ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 小さなドーナツ	27(土) タンドリーチキン イタリアンサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ちいさなかすていら
29(月) 鶏肉の レモン醤油あげ グリーンサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	30(火) サーモンの コーンマヨ焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん	31(水) そぼろ丼 ごまあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	9/1(木) 肉だんご ナムル なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニブッセトリオ	バランスのいい食事! 夏は冷たい麺類など、炭水化物に偏った食 事になりやすいです。肉・魚・野菜・果物 などもバランスよく食べましょう。また、 冷たいものばかり食べていると、胃腸の働 きが弱ってしまうので注意が必要です。	

★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、水溶き小麦粉で代替えます)
 (🥛)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)
 ★13日(土)に登園するお子さんには、直接おうちの方に献立をお知らせいたします。
 ※(●●)のマークは鉄分が豊富な献立です。

七夕給食

7/6(水)は、『七夕給食』
 みんなでおいしいお星さまを
 いっぱい食べちゃった!!

- ・天の川が流れる
セブキマカレー
- ・星形チーズ&きゅうりの
グリーンサラダ
- ・お星さまが浮かぶ
七夕ゼリー

お星さま
いっぱい食べたよ

かーい
おいしい!!

七夕ゼリー
うんまっ♡

夏の時期は特に注意!! 水分補給にジュースはNG

暑い日が続いていますが、水分は十分に摂れているでしょうか。汗を大量にかく夏場の水分補給は、特に大切です。冷たいジュースは甘くて飲みやすいので、1日の水分のほとんどをジュースやスポーツドリンクなどで摂っている子どももいるかもしれません。でも飲み過ぎてしまうと、糖分を過剰に摂取することになり、肥満や糖尿病などの重篤な病気にいたる恐れがあります。また、虫歯も心配です。水分補給のためには、水を飲むのがもっとも良いと言われていています。ジュースはあくまで嗜好品の一つとして、水分補給の飲み物とは区別して考えましょう。水分補給の代名詞のようにコマーシャルされているスポーツドリンクも、実はかなりの量の糖分が含まれていることがあります。スポーツドリンクを子どもに与える場合は、2~3倍に希釈して与えると糖分の大量摂取を防ぐだけでなく、腸から水分や塩分を吸収する上でも有効となります。

子どもは、水分調節機能が未熟なため、水分が早く身体の外へ出ていってしまいます。大人より早目の“喉が渇く前”がポイント!適切な水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

旬の食材 かぼちゃ

国産かぼちゃの旬は夏と冬の2回ありますが、最も多く収穫されるのが7~8月です。一大産地の北海道での収穫は少し遅く8~10月ですが、全国的に夏に多く出回ります。年中スーパーで見かけるのは、外国産のものが出回るからです。日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感が甘味が強いのが特徴です。丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが、甘味や栄養価が増します。おいしいかぼちゃは、ヘタが枯れてひびが入ったコルクようになっていて、ずっしりと重たいものです。同じようなサイズのもので比較するとわかりやすいですよ。

8月の空に現れる魚の雲

8月はまだまだ暑い日が続きますが、8月7日の立秋を過ぎたら、暦の上では秋になります。空を見あげると、イワシ雲、サバ雲、ウロコ雲といった魚にちなんだ雲が出ていることがあります。慌ただしく過ぎていく日々。ちょっと立ち止まって、深呼吸しながら、空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めてみましょう。小さな季節の移ろいを感じられるかもしれません。