



8月の給食だより

【今月の目標】
夏野菜を食べて
元気に過ごしましょう

2024年7月31日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	木	しろみさかなのこうみあげ きゅうりのちゅうかあえ もやしとかぼちゃのみそしる	牛乳 ゼリー	ミルク しょうゆせんべい	せんべい
2	金	ぶたじゃが ブロッコリーのマヨネーズぞえ わかめとたまねぎのすましじる	牛乳 お子様せんべい	ミルク えびせん	クッキー
3	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
5	月	とりにくのケチャップに のりしおこふきいも もずくスープ	牛乳 クッキー	おちゃ おしとうもろこし	ビスケット
6	火	さばのみそに コーンいりほうれんそうのおひたし とうふとたまねぎのすましじる	牛乳 せんべい	ミルク ぱりんこ	せんべい
7	水	誕生会 あっさりチャーハン わかどりのからあげ ブロッコリーのゴマドレッシングがけ ほしふとたまねぎのスープ	牛乳 かるまぐふわせん	ジュース ケーキ	クッキー
8	木	ソースかつどん パインいりキャベツサラダ はなにんじんのにつけ ふとわかめのみそしる	牛乳 小魚家族	おちゃ シャーベット	ビスケット
9	金	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ ほしのこスープ	牛乳 ウエハース	ミルク ひじきあられ	せんべい
10	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
12	月	振替休日			
13	火	ツナいりカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
14	水	希望保育(ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
15	木		お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
16	金		お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
17	土	(個人懇談のため、土曜保育はありません)			
19	月	マーボーなす おししゅうまい すいか	牛乳 卵せんべい	ミルク さつまいもチップス	クッキー
20	火	たまねぎいりとりにくのさっぱりにおくらのおひたし きゃべつとにんじのみそしる	牛乳 ビスケット	おちゃ かきごおり	ビスケット
21	水	パンの日 オムレツ やさいいりスパゲティケチャップいため じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ ゼリー	せんべい
22	木	てりやきにくだんご マカロニサラダ さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 お米ポーロ	ミルク わかめチップス	クッキー
23	金	さけのムニエル ほうれんそうとにんじんのソテー はるさめスープ	牛乳 野菜せんべい	ミルク ビスケット	ビスケット
24	土	(個人懇談のため、土曜保育はありません)			
26	月	てづくりひじきいりにこみハンバーグ キャベツのおかかあえ うすあげとなすのみそしる	牛乳 Ca せんべい	おちゃ フルーチェ	せんべい
27	火	ぎゅうにくとピーマンのあまみそいため はるさめのすのもの えのきとにんじのみすましじる	牛乳 野菜家族	ミルク バナナ	クッキー
28	水	あかうおのにつけ みかんいりきゅうりのすのもの わかめとじゃがいのみそしる あじつきのり	牛乳 ビスケット	ミルク ごぎかなばりぱり	ビスケット
29	木	やさいたっぷりやきにくふういため カットコーン トマトとたまごのみそしる	牛乳 ウエハース	おちゃ ヨーグルト	せんべい
30	金	まぜごはん からあげ にんじんいりブロッコリーのちゅうかあえ あっさりスープ ゼリー	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ やさいせんべい	クッキー
31	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	

食育活動

- 5日 どうもろこしの皮むき
- 26日 フルーチェ作り(2~5歳児)
- 26日 ピーマンのたねとり



手作りおやつ


☆食育だより


毎日暑いが続いています。太陽の光をたくさん浴びて育った色とりどりの夏野菜がとれる季節です。食欲が低下しがちな夏こそ栄養たっぷりの夏野菜を取り入れた食事です。体の調子を整え、夏バテに負けずに元気に過ごしましょう。


夏場の食欲増進のために

夏場、ジュースやアイス等の冷たいおやつ摂りすぎが、食欲減退につながる場合が多いので気を付けましょう。また、料理の味付けにカレー粉やレモンなどの酸味のあるものを使うと食欲増進につながります。

夏バテ予防の食材

- 

・タンパク質
(肉・魚・卵・大豆製品(納豆、豆腐))
- 

・ビタミンB1
(豚肉・大豆・ほうれんそう・ゴマ)
- 

・ビタミンC
(オレンジ、グレープフルーツ、キウイ)

とうもろこしの皮むき

生のとうもろこしに興味をもち「糸みたいなのがのびてる」「おひげみたい」「黄色いつぶつぶがでてきた」と楽しんでいました。おやつの中には美味しそうにかぶりついていました。



夏野菜の収穫

毎日水やりをして一生懸命育てた野菜が収穫出来るようになりました。各クラスで採った野菜は給食で使用してみんなで美味しく食べています。

