

8月 しょくじだより

R3.8月 わらべのうち保育園

毎日とても暑い日が続きます。子どもたちは暑さにも負けず、コロナ対策をしながら毎日プール遊びを楽しんでいます。

しっかり水分補給をして夏バテや熱中症にならないように気をつけたいです。水分補給はお茶か水にしましょう。ジュースなどの甘い飲み物は糖分の摂り過ぎになります。また、冷たすぎる飲み物は、胃腸に負担がかかるので避けたいですね。大人がしっかり管理してあげましょう。

先月たいよう組さんは、夏野菜カレーのクッキング、きのこ組さんはきゅうりを収穫してとれたてを食べたり、はっぱ組さんもおくらを和え物にして食べたりと夏の野菜の収穫を楽しみました。

いつもは苦手な夏野菜も自分たちが採ったもの・作ったものは格別だったようで、おかわりまでして食べていました。実際に野菜を栽培・収穫・調理していくことで、命の大切さを感じることが出来た子どもたちでした。

生活リズムが乱れていませんか？

夏の疲れがそろそろ出てくる頃です。朝元気がない子がいます。子どもたちは、日中元気に遊んで思った以上に疲れています。早めに布団に入れてあげて、体を休ませてあげて下さい。朝余裕を持って起き、朝食をしっかり食べて登園しましょう。

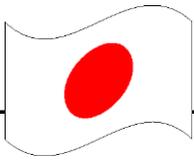
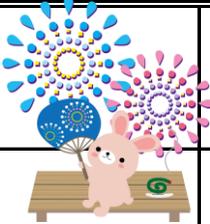
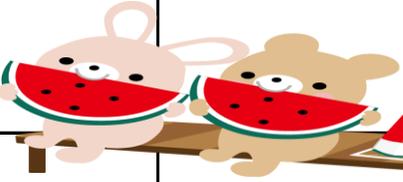
給食人気メニュー レシピ ～コーンのかき揚げ～

材料(4人分) 作り方
 ・とうもろこし 1本
 ・しらす干し 1袋
 ・しその葉 2枚
 ・てんぷら粉 100g
 ・揚げ油

①とうもろこしは粒だけ切り取る。しそは千切りにしておく。
 ②ボールにトウモロコシ・しそ・しらす干しを入れ良く混ぜる。そこにてんぷら粉を少量入れ粉をまぶしておく。(別量で)
 ③袋に記載してある分量にてんぷら粉を溶いて②とからめる。
 ④揚げ油を熱し、③をスプーンで流し入れ揚げる。

★生のとうもろこしで作るかき揚げは格別ですよ！



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ささみときゅうりの梅和え みそ汁 フルーツ	ごはん とうもろこしのかき揚げ 豆腐サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のグリル とうがんの煮物 ミネストローネ	ピビンバ丼 うずら豆の甘煮 セタキラキラサラダ フルーツ	ごはん 魚のピザ焼き ツナマヨサラダ キャベツスープ フルーツ	ミルクもち せんべい
五平餅 お茶	冷やし中華 牛乳	パン粉の変身クッキー 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	枝豆ごはん お茶	
9	10	11	12	13	14
	冷やしうどん なすのみそ炒め ベーコン豆腐 フルーツ カレーピラフ お茶	ごはん 魚のかば焼き 切干の煮物 みそ汁 フルーツ ブルーベリーケーキ 牛乳	ごはん かに玉風 納豆サラダ みそ汁 フルーツ お好み焼き 牛乳	希望保育	
16	17	18	19	20	21
希望保育		ごはん 酢鶏 オクラ胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鮎の塩焼き 甘酢和え けんちん汁 フルーツ	ごはん さばの竜田揚げ 大豆ドレのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ミートローフ チンゲン菜ソテー とうがんスープ
	焼きおにぎり お茶	かぼちゃドーナツ 牛乳	パースデーアイス 牛乳	チーズトースト 牛乳	五平餅 クッキー
23	24	25	26	27	28
ごはん 魚の梅しそバーグ レタスサラダ みそ汁 フルーツ	やきそば ウインナー トマト とうもろこし フルーツ	ごはん カレじゃが ゴマみそ和え すまし汁 フルーツ	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃいとこ煮 みそ汁 フルーツ	ごはん ポークビーンズ 切干イタリアンサラダ レタススープ フルーツ	蒸しパン せんべい
サモサ 牛乳	鮭しそ寿司 お茶	冷やしぜんざい 牛乳	塩昆布おにぎり お茶	きなこマカロニ 牛乳	
30	31				
ごはん 厚揚げステーキ ラタトゥイユ モロヘイヤスープ フルーツ	ごはん タンドリーチキン あっさり和え にんじんポタージュ				
豚しゃぶごまうどん お茶	もちもちボンデケーキ 牛乳				