

8月 しょくじだより

R5.8月 わらべのうち保育園

むし暑い日が続きます。子どもたちは暑さにも負けず、天気の良い日には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。水分補給はお茶が水にしましょう。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。

先月保育園の子どもたちは、収穫した夏野菜を使ってとれたてを食べたり、給食に使ったり、ヒーマンやおくらをスタンプにして遊んでみ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。早めに布団に入るようにし、体を休ませてあげてください。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)
 ・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

作り方
 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ボールにとうもろこし・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をスプーンで流しいれ揚げる。



★生のとうもろこしで作るかき揚げは格別ですよ！

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん アユの塩焼き 甘酢和え つみれ汁 フルーツ	ごはん チャプチェ パンプキンサラダ トマトのスープ フルーツ	ごはん 鶏肉のトマト煮 納豆サラダ しじみ汁 フルーツ	ごはん 白身魚のシュンユイ かぼちゃの甘煮 キャベツとソーセージのスープ フルーツ	ミルクもち せんべい
	まっちゃんオイルケーキ 牛乳	なすピザ 牛乳	夏野菜スパゲッティ 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	
7	8	9	10	11	12
鮭ちらし寿司 鶏の照り焼き コロコロサラダ お星さまスープ フルーツ	ごはん 豚肉の香味焼き まめまめサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚の梅しそバーグ 切干はりはり みそ汁 フルーツ	ごはん 厚揚げの酢豚風 ジャガイモの旨煮 スープ フルーツ		五平餅 クッキー
七タジャムサンド 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳	おはぎ 牛乳	ひんやりフルーツ 牛乳		
14	15	16	17	18	19
			ごはん 豆腐のベーコン醤油 青梗菜とエビのソテー みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のホイル焼き 冬瓜のベーコン煮 みそ汁 フルーツ	きなこだんご クッキー
			鮭しそごはん 牛乳	コーンのかき揚げ 牛乳	
21	22	23	24	25	26
ごはん 鮭のクリームコーン焼き りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ぎせい豆腐 小松菜ツナあえ みそ汁 フルーツ	ごはん さばのみそ煮 大豆ドレッシングサラダ すまし汁 フルーツ	やきそば ウインナー とうもろこし フルーツ	ごはん アジのソースフライ 冬瓜の煮物 スープ フルーツ	蒸しパン せんべい
パースデーパン 牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶	梅おにぎり 牛乳	ごぼうクッキー 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	
28	29	30	31		
ごはん 鮭のパン粉焼き カミカミサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 夏野菜のグラタン レタスサラダ スープ フルーツ	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ	冷やしうどん 冷しゃぶサラダ 大豆マヨネーズ フルーツ		
スキムスコーン 牛乳	冷たいフルーツ 牛乳	蒸しパン 牛乳	とうもろこしごはん 牛乳		

希望保育