

8月

しょくじだより

R7.8月 わらべのうち保育園

夏本番、厳しい暑さが続きます。子どもたちは暑さに負けず、プール遊びを楽しみ、元気に過ごしています。先月、育てていた夏野菜を収穫し、とれたてを食べたり、たいよう組さんはカレーライスのクッキングをして、自分たちの収穫した夏野菜を満喫しました。

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。

夏の食事のポイント

①タンパク質を摂る

暑い時期には、そうめんやうどんなど炭水化物に偏った食事になりがちです。麺類にお肉などのたんぱく質をトッピングするとバランスがとれます。

②ビタミンB群を摂る

暑いとビタミンB群がたくさん消耗されるので、こまめに摂取すると良いでしょう。(ビタミンB群はきのこ類、豆類に多く含まれます)

③冷たいものは摂り過ぎない

冷たいアイスクリームや清涼飲料水が欲しくなる時期ですが、冷たいものは胃腸の働きを弱めて、栄養の吸収を妨げてしまいます。お水かお茶をこまめに摂って、水分補給をしましょう。

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	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん 鶏の塩こうじ焼き 冷ややっこサラダ ミルクみそ汁 フルーツ	ミルクもち せんべい
				フルーツゼリー 牛乳	
4	5	6	7	8	9
ごはん 鮭のパン粉焼き カミカミサラダ みそ汁 フルーツ ひじきおにぎり 牛乳	ごはん アユの塩焼き トマトのマリネ 夏豚汁 フルーツ チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏と夏野菜のさっぱり煮 ねばねば和え トマトのスープ フルーツ パン 牛乳	七夕ちらし寿司 タンドリーチキン たなばたサラダ お星さまそうめん汁 フルーツ フルーツポンチ 牛乳	ごはん 白身魚のシュンユイ 冬瓜のベーコン煮 みそ汁 フルーツ 冷やし中華 お茶	ホットケーキ クッキー
11	12	13	14	15	16
	ごはん 鯖の味噌煮 エビと青梗菜のソテー カレースープ フルーツ おはぎ 牛乳		希望保育		パン クラッカー
18	19	20	21	22	23
ごはん 魚の梅煮 納豆サラダ みそ汁 フルーツ 米粉の小豆ケーキ 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプル レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ひじきのそぼろ丼 梅肉和え スープ フルーツ 大豆とじゃこの甘辛め 牛乳	ごはん チャプチェ パプリカのポン酢ソテー みそ汁 フルーツ バースデーパン 牛乳	ごはん 鮭のごましそ焼き 鉄骨サラダ みそ汁 フルーツ とうもろこしごはん 牛乳	夏フルーツ せんべい
25	26	27	28	29	30
ごはん 鶏のさっぱりソース オクラの胡麻和え みそ汁 フルーツ スキムチーズクッキーバー 牛乳	やきそば ウインナー とうもろこし きゅうりの中華和え フルーツ ひんやりフルーツ 牛乳	ごはん 鮭のタンドリー焼き とうもろこしのかき揚げ みそ汁 フルーツ レモンラスク 牛乳	ごはん ナポリタンバーグ 大豆ドレッシングサラダ トマたまスープ フルーツ 豆乳ココアゼリー 牛乳	ごはん ししゃもの天ぷら 酢の物 豆乳汁 フルーツ しらすわかめおにぎり お茶	蒸しパン クッキー