

8月の給食だより

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

第二王子町保育園



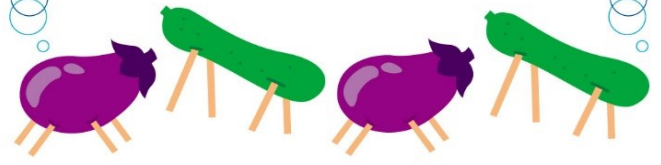
いよいよ夏本番の8月です。今年は梅雨明けが早かったですが、ジメジメと暑い日が続きました。まだまだ暑くなるので、室内にいても外出していても水分補給は欠かさず行いましょう。保育園での活動のプール遊びは体力を消耗するので朝ご飯はしっかり食べて登園しましょう。

月	火	水	木	金	土
1 凍り豆腐の卵とじ ごぼうサラダ 果物	2 鶏肉の香草パン粉焼き 大豆入り煮昆布 果物	3 すごもり卵 切干大根サラダ 果物	4 ひじきの油炒め 焼き南瓜 果物	5 鮭の竜田揚げ ピーマンのおかか和え トマト	6 とりめし みそ汁 果物
ふんわり米粉蒸しパン	とうもろこし	バナナマフィン	高菜おにぎり	さっぱりゼリー	りんごスコーン
8 レバーの甘辛煮 枝豆のホクホクサラダ 果物	9 チーズオムレツ 変わり金平 果物	10 夏野菜カレー コールスローサラダ 果物	11 山の日	12 魚のチーズ焼き 春雨の酢の物 トマト	13 五目そうめん 果物
チョコマフィン	ネギ焼き	水ようかん		やせうま	マカロニかりんとう
15 魚のさっぱり甘酢ソース 青梗菜とハムの炒め物 果物	16 枝豆入り豆腐のまり揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 ししゃも	17 夏野菜の卵焼き ごまじゃこサラダ 果物	18 豚肉のケチャップ炒め トマトと胡瓜の南蛮酢和え 果物	19 おべんとうの日	20 ガパオライス わかめスープ 果物
ヨーグルトムース	フルーツヨーグルト	ひじきおにぎり	牛乳もち	桃のケーキ	おつゆ麩の黒糖がらめ
22 炒り卵の中華あんかけ ひじきの華風和え トマト	23 豆腐ハンバーグ 胡瓜の昆布茶和え 果物	24 お誕生日会	25 魚の西京焼き うりの酢の物 粉吹き芋 果物	26 厚揚げと茄子の味噌炒め オクラのおかか和え トマト	27 ミックスサンド コンソメスープ 果物
野菜ポッキー	南瓜団子		鮭わかめおにぎり	マカロニアベかわ	塩ちんすこう
29 筑前煮 切昆布の当座煮 果物	30 五目蒸し卵 青梗菜のナムル 果物	31 豆腐の中華炒め わかめのゴマ風味和え 果物	★	★	★
ポン・デ・黒糖	フレンチトースト	ネバトロうどん			

お盆には精進料理を

行事の由来
お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗るものを表しています。

お盆の行事食
野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもたちの味覚を正しく育てられるようにも、素材のおいしさを感じられるような薄味の味付けを心がけ、五感を味わう習慣をつけましょう。



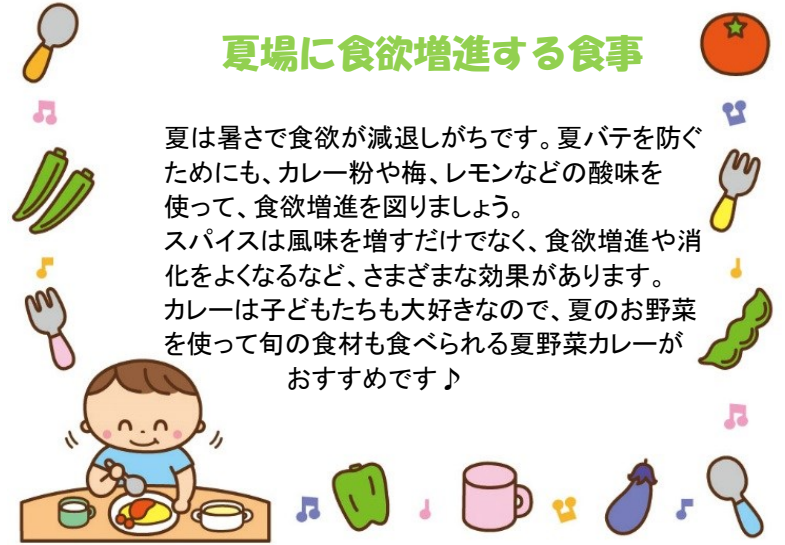
冷たい物の食べすぎ

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。カレーは子どもたちも大好きなので、夏のお野菜を使って旬の食材も食べられる夏野菜カレーがおすすめです。



お知らせ

8月19日(金) お弁当の日
8月24日(水) お誕生日会



8月10日にすいか割りを
行います。
旬の美味しいすいかを
食べましょう！！