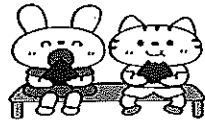


8月 きゅうしょくだより



令和5年7月31日 鳥海保育園

夏もいよいよ本番です。朝、ホールで遊んでいる子どもたちは汗をかきながら、元気いっぱい走り回っています。おやつ時間に飲む牛乳は体がクールダウンしやすいように冷やして直前に注ぐようにしています。また、畑の夏野菜も収穫の時期となり給食で食べています。この暑い夏を乗り切るために栄養のある食事や水分をしっかり摂り、たっぷりと睡眠を取りましょう。



* 給食目標 *

夏野菜を食べましょう

8月31日は8(や)3(さ)1(い)

のトマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含む体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中からクールダウンしましょう。保育園では夏野菜を薄口醤油、ごま油などで和えたサラダが人気です。

★手作りおやつ 10日(木) 高野スティック
23日(水) 白くまアイス

★カミカミデー 3日(木) フランスパン
18日(金) きゅうり

★ご飯のいらぬ日 17日(木)・23日(水)

* 今月のクッキングデーは31日(木)です。
スナックケーキを作ります。おたのしみに!!

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。

高温多湿のこの時期は食中毒の発生が多くなります。買って来た食材は直ぐに冷蔵庫に入れるなど適切な保管をし、作り置きは避けましょう。食中毒は熱に弱いので、調理の際には85℃以上で1分間以上加熱し、調理後は時間をあけずに食べましょう。また使用後の調理器具は洗浄後に熱湯をかけて乾燥させるといった対策を心がけましょう。



今月のメニュー



* 献立は都合により変更になる場合があります。

日	曜日	きりん・ぱんだ・こあら	うさぎ・ひよこ
1	火	怪獣のたまご・温野菜・のり・バナナ・わかめ汁	たこさん
2	水	肉野菜炒め・ホットドック・フルーチェ・すまし汁	トマト
3	木	ししゃも唐揚げ・スパサラダ・パイナップル・豚汁	のり
4	金	ダイナミックカレー・きゅうり漬・バナナ・牛乳	サンドパン
5	土	とき卵うどん・フルーツ	☆☆☆☆
7	月	ウイング煮・ポテトサラダ・すいか・夕顔汁	卵焼き
8	火	焼き魚・おひたし・ゼリー・そうめん汁	ナゲット
9	水	△△南瓜コロッケ・温野菜・パイナップル	おにぎり
10	木	ハヤシカレー・ブロッコリーおなか和え・バナナ・牛乳	ゆで卵
12	土	きのこうどん・フルーツ	☆☆☆☆
14	月	野菜炒め・フルーツ・夕顔汁	チーズ
15	火	野菜天ぷら・フルーツ・すまし汁	たこさん
16	水	キーマカレー・わかめサラダ・バナナ・牛乳	ポテト
17	木	冷やし中華・ポテト・スイカ	おにぎり
18	金	焼き魚・スパサラダ・キウイ・鶏汁	そうめん
19	土	肉うどん・フルーツ	☆☆☆☆
21	月	シーフードカレー・コールスローサラダ・バナナ・牛乳	ウインナー炒め
22	火	なすと豚肉の味噌炒め・ちくわ天・フルーチェ・すまし汁	納豆
23	水	焼きそば・中華きゅうり・スイカ	おにぎり
24	木	きんぴらごぼう・卵焼き・しらすふりかけ・パイナップル・わかめ汁	ヨーグルト
25	金	生姜焼き肉・マカロニサラダ・ゼリー・キャベツスープ	バナナ
26	土	きつねうどん・フルーツ	☆☆☆☆
28	月	ひじき煮・たこ焼き・バナナ・なす汁	卵焼き
29	火	オクラ納豆和え・夕顔のそぼろあんかけ・ホットドック・春雨スープ	オレンジ
30	水	赤魚の唐揚げ・もやしナムル・ゼリー・コーンスープ	ポテト
31	木	切り干し大根煮・春巻き・フルーツポンチ・すまし汁	ロールまき

* 9日(水) △おにぎりデーです。準備宜しくお願い致します。