



8月 給食だより

いおうほいくえん

8月の目標 夏バテしないように気をつけよう

8月15日は終戦記念日です。戦後70年が過ぎ、戦争体験者も少なくなりましたが、忘れずに語り継いでいきたいものです。何らかの形で子どもたちにも平和の大切さを考え、伝えていく機会をつくりましょう。

冷たい物の食べすぎ 飲みすぎに注意!



スイカ豆知識



暑いとつい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腹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。

古くからスイカは、利尿作用がありむくみや解毒に役立つ食べ物とされてきました。最近の研究では、紫外線の強い夏は、体内に活性酸素が発生しやすくなるのを、スイカに含まれるリコピンが防いでくれるそうです。

五感を育む体験を

- 視覚・・・食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚・・・食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚・・・食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚・・・食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚・・・いろいろな食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 火	ふくさ卵・ひじきの炒め煮・キャベツの味噌汁・りんご	カルシウムウエハース	★肉まん
2 水	八宝菜・バンサンスー・トマト・黄桃缶	おやさいせんべい	★オレンジゼリー
3 木	鮭のちゃんちゃん焼き・梅納豆・中華スープ・バナナ	バームクーヘン	★若菜おにぎり
4 金	トンテキ・ごぼうサラダ・きのこの味噌汁・パイン缶	ぶどうゼリー	スイカ
5 土	焼きそば・ゆかりご飯・みかん缶	棒チーズ	アンパンマンあげせん
7 月	タンドリーチキン・カリカリ納豆・ 玉ねぎとコーンのスープ ・オレンジ	バナナ	★マーラカオ
8 火	竹輪の磯マヨ焼き・マセドアンサラダ・厚揚げの味噌汁・白桃缶	クラッカー	★スキム入りフルーツヨーグルト
9 水	ビーフシチュー・きゅうりの昆布和え・トマト・バナナ	バームクーヘン	★クッキー
10 木	鶏肉のゆかり天ぷら ・チコレギサラダ・南瓜の味噌汁・オレンジ	おやさいせんべい	★ピーチゼリー
11 金	山の日		
12 土	肉うどん・わかめご飯・みかん缶	棒チーズ	サッポロポテト
14 月	ソーセージのソテー・野菜炒め・コーンスープ・パイン缶	鉄ウエハース	★フルーチェ
15 火	目玉焼き・ウインナー・さつま芋のサラダ・玉ねぎの味噌汁・黄桃缶	バナナ	プチボルガ
16 水	魚のムニエル・きゅうりの中華和え・すまし汁・バナナ	りんごゼリー	★ジャガレット
17 木	カレーピラフ・唐揚げ・盛り合せサラダ・かきたまスープ・パイン缶	クラッカー	焼きプリンタルト
18 金	スタミナ焼き肉・花かつお和え・じゃが芋の味噌汁・りんご	ヨーグルト	パピコ
19 土	冷やしそうめん・若菜ご飯・みかん缶	おやさいせんべい	ベジたべる
21 月	はんぺんの磯マヨ焼き・ 人参しりしり ・鶏ごぼう汁・オレンジ	バームクーヘン	★スキム入りももヨーグルト
22 火	魚の蒸しマリネ・ひじき納豆・にら玉スープ・黄桃缶	カルシウムウエハース	★だるまさん蒸しパン
23 水	ハヤシライス・ 三色和え ・トマト・バナナ	棒チーズ	★クールゼリー
24 木	すき焼き風 ・きゅうりの酢の物・そうめんのお吸い物・キウイ	バナナ	★チーズ饅頭
25 金	鮭の塩焼き・グリーンサラダ・オクラの味噌汁・パイン缶	クラッカー	★おふラスク
26 土	かきたまうどん・わかめご飯・みかん缶	りんごゼリー	こつぶっこ
28 月	鶏肉のもろみ焼き・のり納豆・けんちん汁・オレンジ	おやさいせんべい	★青りんごゼリー
29 火	麻婆豆腐・大根のゆかり和え・ボイルブロッコリー・白桃缶	ミレービスケット	フライドポテト
30 水	鯖のごま味噌焼き・コールスローサラダ・星の子汁・りんご	バームクーヘン	★フルーツサンド
31 木	ナポリタンスパゲティ・わかめのポン酢和え・春雨スープ・パイン缶	鉄ウエハース	★白桃シャーベット

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

★は手作りおやつです。