



8月 給食だより

いおうこどもえん



食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

8月の目標

夏バテしないように気をつけよう

ふりかけ作りに挑戦しました！

7月にふりかけ作りをしました。ちりめんじゃこ、こんぶ、かつお節、のり、ごまの中から好きな具を選びカップに入れシャカシャカ混ぜました。かつお節をたくさん入れる子やちりめんじゃこをたくさん入れる子など自分だけのオリジナルふりかけを楽しんでいましたよ。



どれにしようかな



ふりかけ
できたよ！！



ふりかけはごはんにかけて食べました！



おいしい～！！



夏野菜で熱をとりましょう！



いよいよ夏本番！気温の上昇に合わせて、冷たいドリンクばかり飲んでいませんか？冷たいものを摂り過ぎると、胃腸が冷え消化能力が弱まってしまう為、食欲が落ち、体のだるさや疲労を起こしやすくなります。また、汗と一緒にミネラルが体外に出ると熱中症や夏バテの原因になります。夏の健康対策には夏野菜がおすすめ。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。



8月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	金	肉じゃが・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・オレンジ	いりこ	★プリンアラモード
2	土	冷やしそうめん・わかめご飯・パイン缶	カルシウムせんべい	ココナッツサブレ
4	月	鯖の塩焼き・マカロニサラダ・けんちん汁・バナナ	棒チーズ	★かぼちやのチョコチップクッキー
5	火	タンドリーチキン・ほうれん草の白和え・ポトフ・みかん缶	鉄ウエハース	パナッパ
6	水	白身魚のピカタ・梅納豆・きのこの味噌汁・りんご	バナナ	★マーラカオ
7	木	豚の生姜焼き・大根のおかか和え・卵豆腐のお吸い物・黄桃缶	豆乳クッキー	★みそバタートースト
8	金	そばろ丼・ハムサラダ・春雨スープ・梨	ソーセージ	ゼリー・せんべい
9	土	夏野菜パスタ・ロールパン・みかん缶	カルシウムウエハース	アンパンマンキャラメルコーン
11	月	  山の日  		
12	火	みそ焼肉・きゅうりのゆかり和え・南瓜のお吸い物・バナナ	ヨーグルト	★ちんすこう
13	水	かにかま入り卵焼き・マセドアンサラダ・オニオンスープ・パイン缶	いりこ	りんごゼリー
14	木	鶏つくね・野菜炒め・白菜の味噌汁・オレンジ	ミレービスケット	★リッツサンド
15	金	竹輪の磯マヨ焼き・バンサンスー・わかめのお吸い物・りんご	野菜ソフトせんべい	パピコ
16	土	肉うどん・若菜ご飯・黄桃缶	豆乳クッキー	サッポロバーベキュー
18	月	鯖の煮付け・カリカリ納豆・コンソメスープ・バナナ	棒チーズ	コーンフレーク
19	火	手まり焼売・チョレギサラダ・お麩の味噌汁・みかん缶	カルシウムせんべい	★きな粉ドーナツ
20	水	白身魚のピザ焼き・ オクラとトマトのさっぱり和え ・のっぺい汁・梨	鉄ウエハース	★フルーチェ
21	木	チキン南蛮・ブロッコリーのサラダ・野菜スープ・パイン缶	バナナ	プチボルガ
22	金	鮭のムニエル・きゅうりの変わり漬け・すり身の味噌汁・オレンジ	豆乳クッキー	スイカ
23	土	冷やし中華・バナナ	ソーセージ	アンパンマンあげせん
25	月	ビーフシチュー・グリーンサラダ・トマト・黄桃缶	カルシウムウエハース	★ コーンのハットク
26	火	具だくさん厚焼き玉子・豆腐納豆・すまし汁・りんご	ミレービスケット	★野菜ポッキー
27	水	スタミナ焼肉・白菜の昆布和え・キャベツのスープ・みかん缶	野菜ソフトせんべい	★メロンゼリー
28	木	たらの幽庵焼き・アスパラのサラダ・玉ねぎの味噌汁・パイン缶	バナナ	★チーズケーキ
29	金	はんぺんコロッケ・梅とわかめの酢の物・かきたま汁・梨	いりこ	★マカロニあべかわ
30	土	鶏白湯そうめん・ゆかりご飯・黄桃缶	みかん缶	ベジたべる

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ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。