

8月

給食だより

平成27年7月31日 黒森保育園



8月献立表



セミの鳴き声随分と大きくなってきました！

畑の作物は豊作で、毎日のように子どもたちがミニトマトやきゅうり・なす等を探ってきてくれるので、給食に取り入れて美味しく食べています。今年はさやえんどうが終わって、きゅうりももう終りに近づいているように感じます・・・みそマヨに始まり、浅漬けやサラダにお浸しと、今年も大活躍のきゅうりでした。他の野菜も彩りを良くしてくれたり活躍中です！！ とうもろこしに負けじと、ヒマワリが大きくなっています。みなさんも暑さに負けず、乗り越えていきましょう！！



夏野菜で暑さを乗りきろう！畑にもある野菜です！



なす:コレステロール値を低下させるなど、生活習慣病を防ぐ働きがあります。水分を多く含むのでその水分が体を冷やす作用があります。

トマト:カリウムやビタミンCが多く含まれています。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」というコトワザがあるほど、体にいいとされています。

きゅうり:約95%が水分でできてみずみずしい野菜です。水分が多いのでなすと同じく体を冷やす作用もあり、利尿作用があるので、のぼせやだるさの解消などによいといわれています。

ピーマン:完熟すると赤や黄色になり甘みを増しますが、緑は未熟果なので苦味があります。加熱しても壊れにくいビタミンCやβ-カロテンが豊富でガン予防や免疫力をたかめるといわれています。



ピーマンクッキー！

夏の野菜『ピーマン』で、花組と星組でクッキーを作りました！最初は「ピーマンでクッキー！？」と、どんな物が出来上がるのか不安な様子でしたが、作りだしたら黙々と真剣に作ってくれました。焼きあがり気がになり、お昼寝前に調理室をのぞきにきた子もいました。ひよこ組から星組まで残さずに全部食べました。ピーマンを想像していたせいか「甘くておいしかったあ！」と言っていました。「また作ったら食べる？」と聞いてみると、全員が「また食べる〜♪」と言ってくれました。ゴーヤケーキにかわり、夏のおやつが一つ増えました！来年もまた作りますよ〜！！



〈4人分のレシピ〉

- ◆ピーマン：20g
- ◆ホットケーキミックス：200g
- ◆バター：50g
- ◆砂糖：8g



- ◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが箸は必要です。※印は手作りおやつです。
- ◎印はカミカミデーです。噛んだときの音や食感を楽しみながら子ども達に伝えます。
- ◆ 6 (木) お楽しみ献立です。みんなで流しそうめんを楽しみま〜す★
- ◆ 13 (木) ~ 15 (土) まで希望登園となります。希望登園する子は土曜日メニューとなります。
- ◆ 26 (水) 8月生まれの誕生会です。大きくなった事をみんなで祝いします♪

1	土	肉汁 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:412 P:17.9 F:16.7 塩分:1.7
3	月	魚のエスカベージュ お浸し メロン もずくのみそ汁	※	牛乳 バナナマフィン	E:356 P:17.6 F:11.8 塩分:1.8
4	火	ポークシュウマイ 野菜ソテー メロン みそ汁		牛乳 菓子	E:282 P:12.2 F:13.5 塩分:2.3
5	水	鶏肉のゴマ煮 夕顔のけんちん すいか みそ汁	※	麦茶 五平餅	E:380 P:17.8 F:12.1 塩分:2.5
6	木	★ お楽しみ献立 (流しそうめんをしますよ♪)		牛乳 菓子	E:375 P:10.5 F:7.0 塩分:2.3
7	金	麻婆なす スティックきゅうり すいか 春雨スープ		アイスクリーム	E:324 P:9.1 F:15.9 塩分:1.1
8	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:395 P:14.5 F:16.9 塩分:1.7
10	月	◎ 鶏のチーズピカタ スパゲティソテー ぶどう 野菜スープ		牛乳 菓子	E:329 P:17.5 F:13.6 塩分:2.1
11	火	豚肉の中華風ソテー 野菜サラダ すいか みそ汁	※	りんごゼリー	E:315 P:14.2 F:13.7 塩分:1.5
12	水	鯖の竜田揚げ ひじきの炒り煮 バナナ みそ汁	※	牛乳 とうもろこし	E:373 P:19.1 F:16.6 塩分:2.0
13	木	ブラウンシチュー メロン 牛乳		野菜ジュース 菓子	E:373 P:15.2 F:16.7 塩分:1.7
14	金	麻婆豆腐 バナナ 牛乳		アイスクリーム	E:300 P:13.8 F:15.4 塩分:1.2
15	土	豚丼風 バナナ 牛乳		朝のYOO 菓子	E:315 P:12.4 F:13.9 塩分:0.6
17	月	あじフライ ゴマ和え メロン 八杯汁	※	牛乳 枝豆	E:375 P:25.2 F:16.2 塩分:1.7
18	火	夏野菜カレー コーンサラダ ぶどう 牛乳		ジョア 菓子	E:481 P:19.3 F:20.4 塩分:1.9
19	水	◎ ヒレカツ ミックスキャベツ メロンゼリー 夏野菜汁	※	牛乳 とうもろこし	E:366 P:20.6 F:12.6 塩分:1.6
20	木	かぼちやのかき揚げ お浸し ぶどう みそ汁	※	牛乳 チーズトースト	E:422 P:18.8 F:18.0 塩分:2.5
21	金	冷しゃぶのゴマだれ トマト メロン みそ汁		牛乳 菓子	E:355 P:16.5 F:16.6 塩分:1.8
22	土	豚肉のケチャップ煮 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:369 P:14.7 F:18.1 塩分:1.5
24	月	鮭の味噌粕漬焼き 五目豆 梨 キャベツのみそ汁	※	麦茶 みたらし団子	E:460 P:25.0 F:14.5 塩分:3.0
25	火	なすコロッケ 茹キャベツ みかんゼリー わかめ汁	※	牛乳 リッツサンド	E:461 P:16.8 F:18.1 塩分:2.7
26	水	★ 冷し中華 フルーツポンチ		アイスクリーム	E:570 P:18.4 F:12.8 塩分:1.8
27	木	夏野菜の肉みそかけ 酢の物 すいか オクラのスープ		野菜ジュース 菓子	E:313 P:10.0 F:9.9 塩分:2.4
28	金	魚のマヨネーズ焼 すき昆布煮 梨 野菜のみそ汁	※	麦茶 枝豆	E:362 P:18.5 F:11.2 塩分:1.9
29	土	チキンカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:355 P:14.0 F:13.0 塩分:1.5
31	月	肉じゃが コールスロー バナナ みそ汁	※	牛乳 バナナドーナツ	E:474 P:20.0 F:17.8 塩分:2.0

