

8月 給食だより

平成28年7月29日 黒森保育園

セミの鳴き声も随分と大きくなって、本格的な夏はそこまできている！といった感じです。畑の作物も豊作で毎日のように子どもたちが、きゅうり・なす・ピーマン等を探ってきてくれます。給食に取り入れて美味しく食べていますよ。

もう少ししたらゴーヤや、とうもろこしも採れると思います。毎年恒例のゴーヤケーキ！！今年は作れるかなあ！？

夏野菜で夏を乗りきろう！（畑にもある野菜です）

暑くてご飯が「食べたくないなあ」と思う日もありますが、夏こそしっかり食べましょう！特に朝ごはんは、一日の活力源です！！

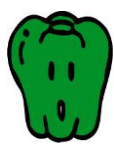
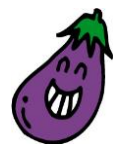
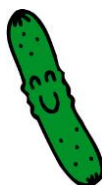
朝起きたばかりの時は、体も眠っていて体温も低くなっています。朝ごはんを抜くと【・集中力の低下 ・イライラ ・だるいなどの体調不良】などがあります。夏野菜がいっぱい摂れるように、野菜をたっぷり入れたカレーやさっぱりとしたサラダも良いですね！

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%が水分でできみずみずしい野菜です。水分が多いのでナス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-カロテンが豊富でがん予防や免疫力をたかめるといわれています。



★お楽しみ献立★

7月は栄輔先生が考えてくれたお楽しみ献立でした♪畑のきゅうりも使って、美味しくできました！子ども達のリクエストの『すいかの器のフルーツポンチ』もかなえるように考えてくれました。おかわりもいっぱいしてくれてあつという間になくなりました☆

次回は2日の流しそうめんです♪

またいっぱい食べてね！！



◆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。噛み応えのある食材を使い噛んだときの音や食感をカム蔵、おはしマンと一緒に楽しみながら噛み方、飲み込み方を子ども達に伝えていきます。

- ◆ 2（火）お楽しみ献立で流しそうめんをします。いっぱい食べようね～♪
- ◆ 24（水）酒田保育協会の調理の先生で考案した献立です。夏を乗り切れ～！！
- ◆ 31（水）8月生れの誕生会です。大きくなった事をみんなでお祝いします。



1	月	ポークシュウマイ 野菜ソテー ぶどう みそ汁		麦茶 菓子	E:293 P:12.0 F:13.5 塩分:2.3
2	火	★ 流しそうめん(竹輪天・トマト・きゅうり・キャンディーチーズ)		牛乳 菓子	E:452 P:18.9 F:5.8 塩分:4.6
3	水	魚のエスカベージュ 三色浸し メロン みそ汁	※	牛乳 五平餅	E:377 P:19.3 F:13.3 塩分:2.0
4	木	麻婆なす スティックきゅうり すいか 春雨スープ		牛乳 かぼちゃマフィン	E:396 P:14.0 F:20.6 塩分:1.5
5	金	鶏肉のゴマ煮 夕顔のけんちん メロン みそ汁		ヨーグルト 昆布	E:358 P:17.1 F:8.4 塩分:2.0
6	土	豚肉のケチャップ煮 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:349 P:14.9 F:14.8 塩分:1.5
8	月	鯖の竜田揚げ ひじきの炒り煮 オレンジ みそ汁		牛乳 菓子	E:392 P:17.9 F:21.9 塩分:1.9
9	火	鶏肉のチーズピカタ スパゲティーソテー ぶどう 野菜スープ		ゼリー 昆布	E:274 P:13.6 F:8.1 塩分:1.9
10	水	ブラウンシチュー 三色サラダ メロン 牛乳	※	ジュース ピザトースト	E:525 P:22.3 F:23.4 塩分:2.9
12	金	★ 麻婆豆腐 バナナ 牛乳		アイスクリーム	E:485 P:18.5 F:24.9 塩分:1.5
13	土	★ サラダうどん 野菜ジュース		牛乳 菓子	E:380 P:11.4 F:10.3 塩分:2.2
15	月	★ 親子煮 オレンジ 牛乳		アイスクリーム	E:279 P:15.1 F:12.3 塩分:1.2
16	火	◎ 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:360 P:19.8 F:13.0 塩分:1.6
17	水	冷しゃぶのゴマだれ トマト メロン みそ汁		ジョア 菓子	E:339 P:18.2 F:10.8 塩分:1.7
18	木	夏野菜カレー ドレッシングサラダ すいか 牛乳	※	牛乳 ジャムサンドクラッカー	E:483 P:14.7 F:23.9 塩分:2.2
19	金	あじのパン粉焼き パスタサラダ メロン コンソメスープ	※	牛乳 かりかりマカロニ	E:431 P:20.0 F:19.2 塩分:1.4
20	土	焼き肉丼風 オレンジ 牛乳		麦茶 菓子	E:302 P:13.3 F:13.5 塩分:1.1
22	月	アリゾナソテー ミックスキャベツ メロン ピーマンポタージュ	※	牛乳 蒸パン	E:459 P:17.4 F:21.2 塩分:2.2
23	火	かぼちゃのかき揚げ ゴマきゅうり ぶどう みそ汁	※	フルーツポンチ	E:283 P:10.7 F:8.2 塩分:1.5
24	水	★ スタミナ丼 すいか わかめたっぷりスープ	※	牛乳 とうもろこし	E:526 P:24.6 F:13.8 塩分:1.6
25	木	鮭の味噌粕漬焼き すき昆布煮 メロン 八杯汁	※	麦茶 みたらし団子	E:322 P:20.9 F:7.8 塩分:2.7
26	金	◎ 夏野菜の肉みそかけ 酢の物 すいか オクラのスープ		牛乳 菓子	E:366 P:12.4 F:14.3 塩分:1.9
27	土	チキンカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:352 P:13.3 F:14.9 塩分:1.5
29	月	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ ぶどう みそ汁	※	手作りゼリー	E:320 P:18.3 F:9.8 塩分:1.7
30	火	焼魚 筑前煮 メロン みそ汁	※	牛乳 枝豆	E:368 P:30.2 F:15.1 塩分:1.9
31	水	★ じゃじゃ麺 ゼリーアラモード わかめスープ		アイスクリーム	E:785 P:29.1 F:28.8 塩分:2.9

