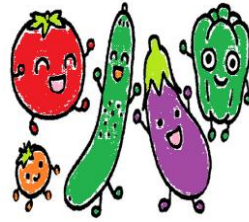




2018年 8月
あけぼの保育園

～夏野菜を知ろう、たべよう～

夏の日差しをたっぷり浴びて、水分やビタミンをたくさん蓄え、栄養満点の夏野菜。今が旬のおいしい夏野菜をいっぱい食べて、体のほてりや渴きを癒し暑さで弱った体を回復させましょう。給食では、トマト・なす・とうもろこし・きゅうりなどを積極的にとり入れています！



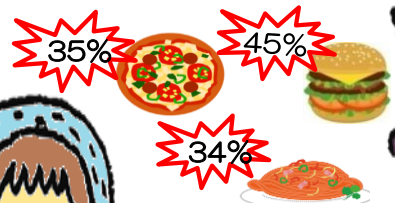
- ・ **トマト**
夏の体力回復に効果的
- ・ **きゅうり**
水分が多く脱水を防ぐ
- ・ **なす**
熱を逃がし夏バテ解消
- ・ **ピーマン**
免疫力を高めバテにくくなる



		8月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	水	せんべい汁 春雨と豚肉の炒めもの おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
2	木	焼き魚 肉じゃが もやしと小松菜の和えもの フルーツ	お菓子	バターピーザンド
3	金	スコッチエッグ 切干大根煮 マカロニサラダ	フルーチェ	お菓子
4	土	さばおろし煮 子ねえ ほうれん草のおかか和え フルーツ	お菓子	フルーツゼリー
5	日	休日		
6	月	ミートソースグラタン ジャーマンポテト コールスローサラダ	お菓子	キャロット蒸しパン
7	火	なすの肉巻き ひじき煮 スパゲティサラダ	フルーチェ	お菓子
8	水	すき焼き風煮 照り焼きチキン チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
9	木	肉じゃがコロケ 五目煮 もやしサラダ	お菓子	なめらかプリン
10	金	焼き魚 小松菜しらす炒め なめたけおろし和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
11	土	祝日・山の日		
12	日	休日		
13	月	ぞうめん さんまかばやし 蒸しカボチャ つけ野菜	お菓子	お菓子
14	火	白菜シチュー ケチャップウインナー キャンディチーズ 	ヨーグルト	お菓子
15	水	スパゲティ ス克蘭フルエッグ 枝豆	フルーチェ	お菓子
16	木	豚汁 キャベツのツナ炒め トマト	ヨーグルト	お菓子
17	金	ギョーザ もやしのひき肉炒め フロッコリーサラダ	お菓子	お菓子
18	土	いも汁 ひじき煮 きゅうりのゆかり和え フルーツ	ヨーグルト	フルーツシャーベット
19	日	休日		
20	月	エビグラタン 一口スパゲティ グリーンサラダ	お菓子	バナナケーキ
21	火	ちくわ納豆 じゃがいもとほろあなかけ フロッコリー梅和え	フルーチェ	お菓子
22	水	お誕生日会 ミートスパゲティ エビフライ シーザーサラダ	...	アイスクリーム
23	木	バラ焼き おから炒め もやしの和えもの	お菓子	お菓子
24	金	ビーンズカレー チキンナゲット フルーツ 	フルーチェ	お菓子
25	土	イワシチーズパン粉焼き じゃがベーコン 春雨マヨサラダ	ヨーグルト	バタースティック
26	日	休日		
27	月	さんま煮 きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ	お菓子	ひと口豆腐ドーナツ
28	火	チーズハンバーグ ポテトサラダ つけ野菜	フルーチェ	お菓子
29	水	赤魚の煮付け 大根とひき肉の炒めもの 小松菜のごま和え	お菓子	お菓子
30	木	チキントマト煮 フロッコリーツナサラダ とうもろこし フルーツ	フルーチェ	フルーツボンチ
31	金	ピーマン肉詰めフライ ひじきたまごまき ほうれん草かばやし和え	ヨーグルト	お菓子

「カタカナ料理」のおはなし

ナポリタン、ピザ、ハンバーガーなど「カタカナ料理（洋食）」は、食事全体に占める脂肪エネルギー比率が高く、生活習慣病になりやすい原因のひとつです。幼児の場合、20～30%未満が目標量として定められているので過度な摂取は控えましょう。



八月は宵宮、ねぶたまつり、花火大会など夏まつりがたくさんありますね。そこで、家庭でも手軽に縁日気分が味わえる「フルーツあめ」をつくってみませんか？

フルーツあめ



- 材料/5個分
- ・ フルーツ 適量
 - ・ 砂糖 120g
 - ・ 水 大さじ2

- 作り方
- ①フルーツは水気をふき爪楊枝に刺す。
 - ②鍋にAを煮だてる（少し色づく程度）
 - ③①をくぐらせからめる。
 - ④オープンシートにのせ冷ます。
 - ⑤あめが固まったら完成。



*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。