



給食だより

2019年 8月

あけぼのこども園

～夏野菜で夏バテ防止～

トマト、きゅうり、スイカ、メロンなど夏が旬の野菜や果物は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れをとってくれます。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。

夏バテ予防に効果的なお肉は？

- ①鶏肉 ②豚肉 ③牛肉

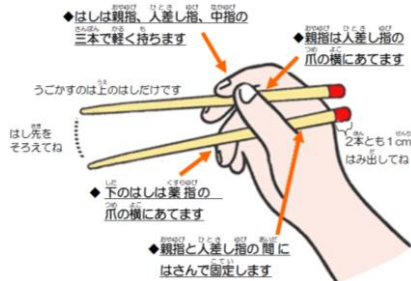
正解は②。豚肉はビタミンB群が豊富で疲労回復に良いので、暑い時期にはこまめに摂りましょう。



		8月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	木	せんべい汁	白身魚のフライ 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
2	金	ししゃもフライ	おから炒め 小松菜ピーナッツ和え	お菓子	クレフィルゼリー
3	土	ちくわ納豆	きんぴらごぼう フロccoliソースサラダ	フルーチェ	お菓子
4	日	休日			
5	月	タンダーチキン	ひじき煮 ほうれん草なめたけ和え	ヨーグルト	かぼちゃホットケーキ
6	火	さんまみりん焼き	さつま芋とほろ煮 スパゲティサラダ	お菓子	お菓子
7	水	親子煮	アジフライ 春雨サラダ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	木	中華八宝菜	れんこんサラダ つけ野菜	フルーチェ	いちごヨーグルト
9	金	焼き魚(ほっけ)	にんじんの子と和え ほうれん草のごま和え	ヨーグルト	お菓子
10	土	ビーンズカレー	とんかつ キャベツサラダ	お菓子	ココアむしパン
11	日	祝日・山の日			
12	月	振替休日			
13	火	ぞうめん	さんまのかぼやき マカロニサラダ	お菓子	お菓子
14	水	スパゲティ	ウインナー つけ野菜	お菓子	お菓子
15	木	ベーコンシチュー	ナゲット つけ野菜	お菓子	お菓子
16	金	豚汁	えびシューマイ スパゲティサラダ	お菓子	お菓子
17	土	マーボー豆腐	ギョーザ 春雨サラダ フルーツ	お菓子	お菓子
18	日	休日			
19	月	チーズハムカツ	かぼちゃとほろ煮 ほうれん草ごま和え	お菓子	フルーツポンチ
20	火	いも汁	ちくわ磯辺揚げ スパゲティサラダ	ヨーグルト	お菓子
21	水	焼き魚(さけ)	ひじき煮 フロccoliとツナのサラダ	お菓子	シフォンケーキ
22	木	すきやき風煮	チーズはんぺんフライ 春雨サラダ フルーツ	お菓子	お菓子
23	金	夏野菜カレー	エビフライ コールスローサラダ	ヨーグルト	梨ゼリー
24	土	イカメンチ	切干大根煮 ポテトサラダ	お菓子	ジャムサンドイッチ
25	日	休日			
26	月	タラマヨ焼き	にんじんの子と和え 小松菜ささみ和え	お菓子	スイートポテト
27	火	オクラの肉巻き	五目豆 スパゲティサラダ	お菓子	お菓子
28	水	つみれ汁	肉シューマイ マカロニサラダ しらすふりかけ	フルーチェ	お菓子
29	木	お誕生会	野菜ドライカレー ナゲット キャベツサラダ	...	ミルクレープ
30	金	さつま汁	ギョーザ 春雨マヨサラダ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
31	土	さばのみと煮	じゃがいもとほろ煮 トマトサラダ フルーツ	お菓子	のりじゃこトースト

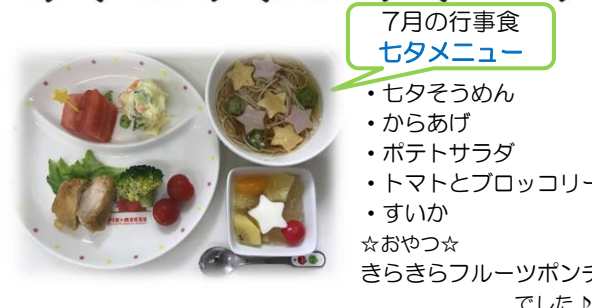
《はしのおはなし》

みなさんが毎日使っている箸は使いやすいですか？箸の長さは、利き手の親指と人差し指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の1.5倍が適当だと言われています。その子に合った箸で、正しい持ち方をして食事をしましょう。



～親子で減塩～

普段みなさんが食べている食事は薄味ですか？小さい頃からの減塩はその後の血圧に影響することが分かっています。だしを活用して薄い味付けにする・レモンなどの酸味を利用する・食品を上手に置き換えるなどして、親子そろって減塩しましょう！



※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。