



2020年8月 あげぼのこども園

～上手に摂ろう夏野菜～

旬の夏野菜は、夏を乗り切るための栄養がたっぷりです。トマト・オクラ・パプリカ・トウモロコシなどを入れてスープにして食べると、胃腸を冷やさず、水分・塩分・野菜を一気に摂ることができます。また、夏野菜が入ったスムージーもおやつにおすすめです。バナナとヨーグルトをベースに、好みの夏野菜と一緒にミキサーにかけるだけで簡単に作ることができます。夏バテ予防のためにしっかりと食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう！

8月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	土	マーボー豆腐 肉しゅうまい 春雨マヨサラダ	お菓子
2	日	休日	
3	月	焼き魚(ホッケ) ひじき煮 スパゲティサラダ フルーツ	お菓子
4	火	親子煮 白身魚のフライ もやし和え物 しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト
5	水	さつまい えびしゅうまい キャベツサラダ フルーツ	お菓子
6	木	バラ焼き かぼちゃ煮 ほうれん草なめたけ和え	フルーツ
7	金	さんまみりん焼き 子ねえ フロccoliサラダ フルーツ	お菓子
8	土	肉じゃが 小松菜ささみ和え つけ野菜	ヨーグルト
9	日	休日	
10	月	祝日・山の日	
11	火	アジフライ ひじき入り卵巻き ほうれん草ごま和え	フルーツ
12	水	すき焼き風煮 ギョーザ もやし和え物 フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト
13	木	そうめん さんまの蒲焼き フルーツ	お菓子
14	金	スパゲティ ナゲット ポテトサラダ	お菓子
15	土	豚汁 ウインナー炒め マカロニサラダ おかかふりかけ	ヨーグルト
16	日	休日	
17	月	和風ハンバーグ スパゲティサラダ つけ野菜	フルーツ
18	火	さほのみそ煮 きんぴらごぼう トマトサラダ フルーツ	ヨーグルト
19	水	イカメンチ 春雨ツナ炒め 小松菜和え物	お菓子
20	木	トマトとひき肉のカレー エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト
21	金	赤魚みそ焼き もやしたらこ炒め フロccoliサラダ フルーツ	お菓子
22	土	八宝菜 中華春雨サラダ つけ野菜	フルーツ
23	日	休日	
24	月	ちくわ納豆 大根とほうろ煮 小松菜サラダ	お菓子
25	火	焼き鮭 もやし豚肉炒め ほうれん草ピーナッツ和え フルーツ	フルーツ
26	水	いも汁 肉しゅうまい スパゲティサラダ フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト
27	木	骨ごとさんま煮 子ねえ トマトサラダ フルーツ	お菓子
28	金	冷しきつねうどん かきあげ つけ野菜 フルーツ	...
29	土	ベーコンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト
30	日	休日	
31	月	鶏みそマヨ焼き ひじき入り卵巻き 小松菜和え物	フルーツ



《ビタミンB1のおはなし》

あつい日が続くと食欲が落ちてくると、そうめんやアイスなど、さっぱりした物ばかり食べてしまいがち。これらは糖質なので、糖質をエネルギーに変える栄養素(ビタミンB1)が必要です。ビタミンB1が含まれている食材は、食欲を増進させる効果も期待できるため、あつい夏には欠かせない栄養素です。積極的に摂るようにしましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉 うなぎ 大豆
 落花生 玄米 小麦胚芽

～ぞう組 夏まつり～

今年はお泊り保育が中止になったので、7月2日(木)にぞう組さんが屋台ごっこをしました。ゲームをした後、らくがきせんべい・チョコバナナ・かき氷を食べました。いろいろなお祭りが中止になる中で、屋台ごっこ、みんな楽しんでい

※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。