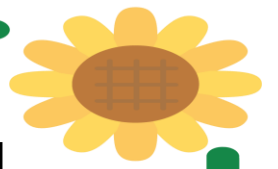




給食だより

2024年8月
あけほのこども園

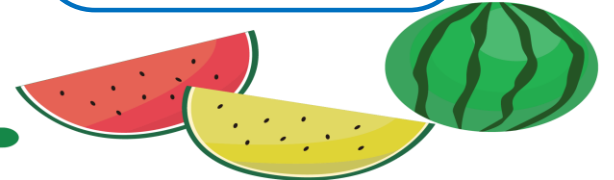


～夏野菜を知ろう、食べよう～

夏の日差しを浴びて、水分やビタミンをたくさん蓄え、栄養満点の夏野菜。今が旬の夏野菜をいっぱい食べて、体のほてりや渴きを癒し、蒸し暑さで弱った体を回復させましょう。

給食では、トマト、オクラ、きゅうりなどを積極的に取り入れています。

- ・ **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	木	マーボー豆腐 もやしささみ和え つけ野菜	お菓子 キャロットケーキ
2	金	いもっこ汁 肉しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ	お菓子 ジャムサンド
3	土	照り焼きチキン ひじき煮 マカロニサラダ	ヨーグルト お菓子
4	日	休日	
5	月	きのこトマトのミートボール だし巻き卵 小松菜サラダ	お菓子 さつまいもドーナツ
6	火	ちくわ納豆 おから炒め ほうれん草ツナ和え	ヨーグルト お菓子
7	水	親子煮 白身魚フライ キャベツサラダ フルーツ おかかふりかけ	お菓子 お菓子
8	木	焼き鮭 きんぴらごぼう 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト フルーツポンチ
9	金	かに玉スープ ナゲット もやし中華和え チーズ納豆	お菓子 シュガートースト
10	土	さつまい 春巻き コールスロー フルーツ	ヨーグルト お菓子
11	日	祝日・山の日	
12	月	振替休日	
13	火	そうめん さんま蒲焼 アンパンマンポテト つけ野菜	お菓子 お菓子
14	水	照り焼きミートボール ほうれん草和え つけ野菜	お菓子 お菓子
15	木	シチュー ケチャップウインナー マカロニサラダ	お菓子 お菓子
16	金	豚汁 エビしゅうまい 中華春雨サラダ フルーツ	お菓子 ミニクロワッサン
17	土	肉豆腐 スパゲティサラダ つけ野菜	ヨーグルト お菓子
18	日	休日	
19	月	夏野菜カレー エビかつ コールスロー フルーツ	お菓子 お菓子
20	火	ほっけみいん焼き ひじき煮 トマトツナサラダ フルーツ	ヨーグルト ×ロンバンスコーン
21	水	おからボール ひとロスパ 小松菜ごま和え	お菓子 ココアパウンド
22	木	タラマヨ焼き かぼちゃ甘煮 ほうれん草ささみ和え フルーツ	ヨーグルト お菓子
23	金	鶏マーレード煮 子とえ フロッキーおかか和え	お菓子 カルシウムトースト
24	土	すき焼き風煮 ギョーザ もやしツナ和え フルーツ	ヨーグルト お菓子
25	日	休日	
26	月	お誕生会 冷やしきつねうどん ちくわ磯辺揚げ つけ野菜 フルーツ	… アイスクリーム
27	火	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜	ヨーグルト お菓子
28	水	さば味噌煮 春雨ツナ炒め 小松菜なめたけ和え フルーツ	お菓子 オレンジゼリー
29	木	肉団子スープ アジフライ もやし和え物	ヨーグルト お菓子
30	金	ほうれん草バーグ 和風ひとロスパ フロッキーサラダ	お菓子 かぼちゃクッキー
31	土	せんべい汁 エビフライ 中華春雨サラダ フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト お菓子

《食事をたのしむポイント》

食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じてもらえるように、子どもと一緒に食事を楽しみながら、食べる力を育てましょう。

☆五感で普段の生活から食材を意識する

スーパーで食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、料理の音に注目させると、食べる意欲アップにつながります。



☆食事のリズムがもてる

よく眠りたっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心掛けましょう。

☆食事づくりや準備に関わる

食事に関わる体験を通し、人のために動いた満足感や達成感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。

☆一緒に食べたい人がいる

子どもにとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友だちの食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。



☆7月七夕行事食☆



※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。

