



給食だより

2025年8月
あけぼのこども園

～夏野菜をたくさん食べよう～

夏野菜には水分とカリウムが豊富に含まれるため、体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。また、トマトやきゅうりは生でも食べられるので、食欲のない時にもさっぱりと食べられますね。

給食にも旬の夏野菜をたくさん取り入れていきます。トマトにピーマン、なすやとうもろこしなど、栄養たっぷりカラフルな夏野菜を食べて心と体に彩りを♪



		8月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	金	豚汁 ギョーザ マカロニサラダ パイン缶 のりたま	お菓子	お菓子
2	土	さつま汁 えびシュウマイ もやし中華和え みかん缶 さけふいかけ	お菓子	お菓子
3	日	休日		
4	月	いか野菜カツ きんぴらごぼう トマトサラダ	お菓子	フライドポテト
5	火	れんこんハンバーグ 和風ひとろスパ 小松菜ツナ和え	ヨーグルト	お菓子
6	水	さわらみそ焼き 子とえ フロッコリーおかか和え	お菓子	ココアバナナケーキ
7	木	肉じゃが ほうれん草なめたけ和え フロッコリー オレンジ	ヨーグルト	お菓子
8	金	のり塩からあげ ひじき煮 キャベツツナサラダ	お菓子	カルシウムトースト
9	土	せんべい汁 えびカツ ごぼうサラダ キウイ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
10	日	休日		
11	月	祝日・山の日		
12	火	ナゲット かぼちゃ甘煮 フロッコリーツナサラダ さけふいかけ	お菓子	お菓子
13	水	そうめん汁 さんまかば焼き ポテト フロッコリー さけふいかけ	お菓子	お菓子
14	木	ミートボール ほうれん草とコーンとえ パイン缶 納豆	お菓子	お菓子
15	金	ボーケカレー ケチャップウインナー フロッコリー バナナ	お菓子	お菓子
16	土	いも汁 肉じゃが 肉じゃが もやしとさみとえ みかん缶 さけふいかけ	お菓子	お菓子
17	日	休日		
18	月	鶏ももマヨ焼き もやしとらこ炒め 小松菜ごま和え	お菓子	野菜スコーン
19	火	カレー煮付け だし巻き卵 スパゲティサラダ キウイ	ヨーグルト	お菓子
20	水	すき焼き風煮 アジフライ もやしツナ和え パイン缶 おかかふいかけ	お菓子	バナナカップケーキ
21	木	千金カツ おから炒め ほうれん草とひじきのサラダ	ヨーグルト	お菓子
22	金	焼き魚(さば) かぼちゃとほうろあんかけ フロッコリーサラダ	お菓子	さつまいもドーナツ
23	土	タンダーチキン 子とえ 春雨マヨサラダ	ヨーグルト	お菓子
24	日	休日		
25	月	お誕生会 やきそば からあげ トマト オレンジ	...	プリンパフェ
26	火	親子煮 ポテトサラダ フロッコリー パイン缶	お菓子	お菓子
27	水	かぼちゃシチュー えびフライ 中華春雨サラダ バナナ	ヨーグルト	オレンジゼリー
28	木	キャベツシュウマイ きんぴられんこん 小松菜サラダ	お菓子	お菓子
29	金	赤魚みそ焼き もやしひき肉炒め フロッコリーおかか和え	お菓子	クリームサンド
30	土	かに玉スープ 白身魚フライ もやしツナ和え バナナ のりたま	ヨーグルト	お菓子
31	日	休日		

※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。

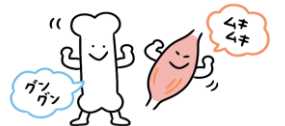
《野菜で健やかな成長を！》

★なぜ野菜は大切？

元気の源

お腹すっきり！
食欲アップ！

成長の味方



★野菜が足りないと、

ビタミン・ミネラルが不足し風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなります。また野菜に多く含まれる食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促すため、不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながります。

★給食で工夫しているポイント

①調理の工夫

茹で・煮る・蒸す・和える等様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します



②見た目への配慮

型抜きなどで野菜への抵抗感を減らします

③食育活動

クイズをしたり、実際に野菜に触れて興味関心を高めます



～行事食のご紹介～

7/7は七夕行事食でした
そうめん汁とメロンゼリーを
いただきましたよ☆

