

8

月

きゅうり だいり

しよく



令和4年8月1日発行



目標

夏野菜を食べて
暑い夏を乗り切ろう!!
強い日差しの中で育った野菜には、
暑さを乗り切るためのパワーが、
たくさんつまっています!!

～ 夏が旬の野菜 ～
トマト・きゅうり・なす・ピーマン
とうもろこし・かぼちゃ・ゴーヤ・オクラ
モロヘイヤ・ズッキーニ・すいかなど

夏野菜は、

- 汗で流れ出てしまった水分・ミネラルを補給します。
- 暑さでほてった体を冷やします。
- 色の濃い夏野菜は、紫外線から体を守ります。

畑の夏野菜

毎朝、給食室にたくさんの夏野菜が届きます。
きゅうり、なす、ピーマン、トマト、すいか・・・。
毎日の水やりと皆の元気なパワーで、どれもピカピカして
いて立派です。
らいおん組さんが育てたじゃが芋は、大きい、
中くらいの、小さいのと、たくさん収穫できました。
8月5日の『お楽しみ会』では、
このじゃが芋で夕食を作ります。
楽しみにしててください。



夏は糠漬け

夏は汗とともにビタミンやミネラルが流れ出ます。
ビタミンB1は夏バテを防ぐために欠かせない栄養素。
補給したくても食欲が・・・そんな時には、さっぱりと食べられる
糠漬けがおすすめです。
園でも畑でとれた黒うりやきゅうりを糠漬けでだしています。
糠漬けにはビタミンB1が多いだけでなく、乳酸菌もヨーグルトより
多く含まれていると言われています。
また、きゅうりを糠に7～8時間漬けておくとビタミンB1が6～7倍に増えます。
レシピは給食室までお気軽にお訪ねください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ・白身魚の照焼き ・青菜とえのきの和え物 ・冷や汁 ★マカロニのあべ川風(3歳未満児)	2 ・夏野菜のラタトゥイユ ・茹でじゃが芋の磯風味 ・糠漬け ・メロン ★マカロニのあべ川風(3歳以上児)	3 ・梅じゃこしごはん ・ピーマンのきんぴら ・かぼちゃのみそ汁	4 ・魚の唐揚げ ・茹でブロッコリー ・ミディトマト ・にゅうめん汁	5 カレーの日 ・畑の野菜カレー ・きゅうりと わかめの和え物 ・すいか	6 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
8 ・なす入り麻婆豆腐 ・おくらと 長芋のおかか和え ・ぶどう	9 ・魚のごま焼き ・青菜のおひたし ・野菜スープ	10 ・鶏ごぼうごはん ・わかめと もやしの酢の物 ・豆腐のみそ汁	11 山の日	12 ・枝豆と ちりめんのごはん ・焼きじゃが芋 ・麩のすまし汁	13 同上
15 夏休み	16 夏休み	17 ・へしごはん ・なすとトマトの和え物 ・キャベツのすまし汁	18 ・厚揚げとじゃが芋の煮物 ・きゅうりと 切干大根の酢の物 ・すいか	19 ・鯖の塩焼き ・きゅうりと 大豆のコロコロサラダ ・じゃが芋のすまし汁	20 同上
22 ・茹で豚のごまだれかけ ・茹で野菜 ・麩の味噌汁 ★かっぱ巻き(3歳未満児)	23 ・鮭の塩麴焼き ・青菜のごま和え ・モロヘイヤのすまし汁 ・ぶどう ★かっぱ巻き(3歳以上児)	24 ・わかめごはん ・ピーマンの味噌炒め ・梅入り麦とろ麺汁	25 ・鯛のフライ ・ポテトサラダ ・レタスのスープ	26 ・ピーマンの肉詰め ・焼きかぼちゃ ・トマト ・なめこのみそ汁	27 同上
29 ・がんもと白滝の中華風煮 ・きゅうりと わかめの酢の物 ・昆布の佃煮	30 ・魚のトマトソースがけ ・茹でじゃが芋 ・茹でブロッコリー ・厚揚げのすまし汁	31 ・カレーチャーハン ・なすと いんげんの味噌和え ・わかめのスープ ・梨	★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、 スプーンをお持ちください ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、 一部変更する場合があります。ご了承ください。		