

8月

きゅうだい
しよく

令和6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。

冷たい食べ物・飲み物に注意!!

冷たい物は体温上昇を抑える効果がありますが、
摂りすぎると、消化不良を起こしたり、
お腹が緩くなるなどの、夏バテの原因にもなります。
特にアイスやジュースなどは、砂糖がたくさん含まれるため、
食欲不振につながります。
冷たい食べ物、飲み物はほどほどにしましょう。

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。
園でも畑で採れた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

★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。

ごはんの日
(ごはんはいりません)

- 1
- ・魚のごま焼き
 - ・青菜とえのきの和え物
 - ・ミディマト
 - ・モロヘイヤのすまし汁

2
おにぎり弁当
(※中の具は、梅干しなど
痛みにくいものをお願いします。)

3
お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

- 5
- ・魚の唐揚げ
 - ・じゃが芋ときゅうりの
コロコロサラダ
 - ・豆腐のすまし汁

- 6
- ・がんもとかぼちゃの煮物
 - ・わかめの味噌汁
 - ・昆布の佃煮
 - ・小玉スイカ

- 7
- ・鮭と青しそのごはん
 - ・ブロッコリーと
人参のおかか和え
 - ・岩のり汁
 - ・糠漬け

- 8
- ・鶏ささみのパン粉焼き
 - ・なすといんげんの
ごま味噌和え
 - ・ミネストローネ

- 9
- ・ピーマンの肉詰め
 - ・ビーフンサラダ
 - ・かぼちゃのみそ汁

★豆乳寒天

同 上

12
山の日

- 13
- ・豚肉と
玉ねぎの甘辛炒め
 - ・オクラのおかか和え
 - ・青菜と豆腐のすまし汁

14
夏休み

15
夏休み

16
夏休み

同 上

- 19
- ・なす入り麻婆豆腐
 - ・青菜ともやしのナムル
 - ・トマト
 - ・昆布の佃煮

- 20
- ・魚のムニエル
 - ・ブロッコリーと
大豆の Pasta サラダ
 - ・レタスのスープ
 - ・糠漬け

- 21
- ・納豆チャーハン
 - ・たたききゅうりの
梅和え
 - ・きのこのすまし汁

- 22
- ・鶏肉の唐揚げ
 - ・冷拌三絲
 - ・じゃが芋のみそ汁
 - ・すいか
- ★冷やしぜんざい(3歳未満児)

- 23
- ・夏野菜の
ラタトゥイユ
 - ・ブロッコリーのごま和え
 - ・きなこ

★茹でとうもろこし

同 上

- 26
- ・白身魚の照り焼き
 - ・青菜の磯辺和え
 - ・冷や汁

- 27
- ・蒸し鶏のごまだれがけ
 - ・茹で野菜
 - ・麴のみそ汁

★冷やしぜんざい(3歳以上児)

- 28
- ・わかめごはん
 - ・ピーマンのみそ炒め
 - ・梅入りそうめん汁

- 29
- ・魚のトマトソース
 - ・茹でじゃが
 - ・厚揚げのすまし汁
 - ・糠漬け

- 30 カレーの日
- ・かぼちゃのカレー
 - ・ブロッコリーと
糸寒天のサラダ
 - ・巨峰

31
同 上