



8月の給食だより

【今月の目標】
夏野菜を食べて元気に
過ごしましょう

2022年7月29日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	赤魚の香味揚げ ほうれん草とコーンのお浸し 豆腐と人参の味噌汁	牛乳 プチクッキー	ミルク 茹でとうもろこし	Ca あられ
2	火	さつま芋入りオムレツ スティック胡瓜 夏野菜のミネストローネ すいか	牛乳 Ca せんべい	ミルク ビスコ	ビスコ
3	水	じゃが芋のそぼろ煮 元気ピーマンのきんぴら炒め そうめん汁	牛乳 マンナボーロ	ミルク ぱりんこ	南瓜せんべい
4	木	ソースカツ丼 ブロッコリーのマヨネーズ添え 越のルビー わかめと玉葱の味噌汁	牛乳 ベビーせんべい	お茶 いちごアイス	プチクッキー
5	金	野菜入り肉団子 コーン入りスパゲティソテー 中華風スープ	牛乳 ビスケット	ミルク 揚げせんべい	お子様えびせん
6	土	個人懇談の為、土曜保育は行いません			
8	月	麻婆豆腐 米粉の揚げ餃子 オレンジ	牛乳 ウエハース	お茶 ヨーグルト	Ca せんべい
9	火	おまつり会食 焼きそば 若鶏の唐揚げ 茹でとうもろこし ブロッコリー あつさりスープ フルーツミックス	牛乳 小魚家族	1歳 ゼリー 2~5歳 かき氷	きな粉せんべい
10	水	鮭のムニエルレモン添え 野菜入りピーマン炒め キャベツと揚げの味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク バナナ	ウエハース
11	木	(山の日)			
12	金	パンの日 パン いちごジャム ツナ入りカレーシチュー スティック胡瓜 すいか	牛乳 お子様せんべい	お茶 和梨ゼリー	星たべよ
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
15	月	} 希望保育 (弁当・お茶・箸を持参ください。)	お茶 ハイハイ	お茶 ビスケット	卵せんべい
16	火		お茶 野菜家族	お茶 せんべい	ロアンヌ
17	水	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き 切干大根と胡瓜のおかか和え 南瓜の味噌汁	牛乳 ビスケット	ミルク 野菜せんべい	ミニクッキー
18	木	鯖の蒲焼き 冷やし胡瓜の胡麻味噌かけ もやし入り味噌汁 ふりかけ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク 小魚パリパリ	ソフトせんべい
19	金	鶏肉のケチャップ煮 のり塩粉ふき芋 もずくスープ	牛乳 りんごゼリー	お茶 フルーツ杏仁	白い風船
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	りんごジュース ドーナツ	
22	月	若鶏の唐揚げ パイン入りキャベツサラダ 茄子と厚揚げの味噌汁	牛乳 たまごせんべい	ミルク ビスケット	揚げせんべい
23	火	夏野菜のカレーシチュー 福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳 お米ボーロ	ミルク お子様えびせん	クッキー
24	水	カレイの照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋と葱の味噌汁	牛乳 黄粉ウエハース	お茶 オレンジ	小魚パリパリ
25	木	ウインナー入りピラフ 鮭キャベツカツ トマト マカロニスープ	牛乳 ソフトせんべい	カルピス カットケーキ	塩せんべい
26	金	和風ハンバーグ 人参といんげんのソテー 麩と玉葱のすまし汁	牛乳 米粉クッキー	お茶 すいか	ビスケット
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ハイハイ	お茶 ビスケット	
29	月	白身魚の磯辺フライ キャベツのゆかり和え えのきとじゃが芋の味噌汁	牛乳 マンナボーロ	ミルク 南瓜せんべい	きな粉せんべい
30	火	ハヤシライス 胡瓜の中華和え フルーツポンチ	牛乳 ビスケット	ミルク 星たべよ	野菜せんべい
31	水	玉葱入り豚肉の甘酢炒め 人参入りほうれん草の胡麻和え 豆腐と葱のすまし汁	牛乳 野菜家族	ミルク きな粉せんべい	ビスコ

食育活動 (状況を見ながら行います)

1日 とうもろこし観察 1歳児 皮むき 5歳児
すいかの観察 (1.2歳児 すいかの音や感触を楽しみます)

*お腹の中のしくみについての話をします。

(3~5歳児、各クラスを回ります)

*3~5歳児の保護者様へ 8月のお米はお持ちいただかなくて結構です。

手作りおやつ



【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 長野 岐阜 富山 石川
福井 静岡 愛知 兵庫 高知 長崎
宮崎 オーストラリア フィリピン

夏 食育だより

毎日、暑い日が続いています。太陽の光をたくさん浴びて育ったトマトや茄子、胡瓜など、美味しい夏野菜の季節です。今月は、色とりどりの夏野菜を盛り込んだ献立になっています。食欲が低下しがちな夏こそ、栄養たっぷりの食事で体の調子を整え、夏バテに負けず、元気に過ごしましょう。



夏野菜で熱を取りましょう



夏の緑黄色野菜はβカロテン・ビタミンB1・B2・Cや、鉄、カリウム・カルシウムなどが含まれています。

トマト



免疫力アップの効果が
あります。赤い実になり、
ずっしりと重く皮に張り
とツヤのあるものが新鮮
です。

ピーマン



風邪予防の効果があ
ります。色鮮やかで、
皮につやがあるもの
を選びましょう

なす



目の疲れに効果があ
ります。皮には栄養が
たくさんある為、調理
する時は皮ごと使い
ましょう。

とうもろこし



疲労回復の効果があ
ります。ひげが濃く茶
色でふさふさしたも
のを選びましょう。

8月31日は やさいのひ

子どもが1日に必要な野菜の量は**240グラム～300グラム**
1回の食事で80グラム～100グラムは、どの位の量でしょう？



これを目安に食べ
ればいいだね

サラダで
食べると
両手いっぱい



茹で野菜は
片手いっぱい



野菜ジュース作り (2～5歳児)

給食者が、子ども達に野菜ジュース作りを見せ、3時のおやつで飲みました。野菜1品(ほうれん草・人参等)果物2品(バナナ・リンゴ・オレンジ等)と、牛乳・豆乳をミックスする事で、野菜が苦手な子も不思議と飲めていました。



子ども達も一緒に
「グルグル、まぜまぜ、
おいしくなれ」



とうもろこし皮むき (2～5歳児)

とうもろこしの皮むきをしました。匂いを嗅いだり、感触を楽しみました。3時のおやつに、茹でて美味しく頂きました。



たんぼぼ組



うめ組



ひまわり組