



きゅうしょくだより



夏野菜が美味しい季節になりました！園庭でとれたトマト・きゅうり・なす・ピーマンなどたくさんの夏野菜を子ども達が嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。持ってきてくれた夏野菜は給食の時間に喜んで食べています♪

子ども達には水やりや収穫などの体験から自然の生命力の大切さを知ってもらい、感謝の気持ちを持って食事を味わってほしいと思います。



旬の野菜を食べましょう！

夏から秋にかけて、たくさんの野菜が旬を迎えます。旬を迎えた食材は、価格も安く、栄養をたっぷり含んでいます。旬の野菜を食べて、元気に夏をのりきりしましょう。

〈なす〉

水分が多く、体のほていをとってくれます。煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富で、色々な味付けが楽しめます。

〈ピーマン〉

苦味があるピーマンは、子どもが苦手な野菜のひとつとされていますが、ビタミンが豊富です。種とワタを綺麗にとったり、油を使って調理したいと工夫することで苦みを抑えることができます。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぴいしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごまなど、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

🍊夏場に食欲増進する食事🍊

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

お知らせ

☆☆お誕生会は**7日**です☆☆
月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。



～食育活動～

・22日(金)…つき・もも・さくら組に
食育のお話
(食材当てゲーム)



こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
昼食					1 鯖の胡麻ソース ピーマンのツナ和え 豆乳味噌汁	2 にゅうめん ゴママヨ和え 果物
おやつ					牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	4 照り焼きバーグ 大豆サラダ もずくスープ	5 クリームシチュー フレンチサラダ ゆで卵	6 麻婆豆腐 三色酢の物 果物	7 ☆お誕生会☆ キーマカレー チキンナゲット 卵サラダ わかめスープ・果物	8 煮魚 納豆の磯和え 夏野菜味噌汁	9 鶏じゃが 和風サラダ 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 マドレーヌ	牛乳 アイスクリーム	牛乳 スイカ風蒸しパン	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 お菓子
昼食	11 山の日 	12 鯖のヤンニョム風 キャベツとトマトの ゴマサラダ ニラ玉スープ	13 お弁当	14 お弁当	15 お弁当	16 お弁当
おやつ		牛乳 果物	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	18 鶏肉のレモン煮 スッキーニと パプリカのツナ炒め ペイザンヌスープ	19 魚の香味揚げ ひじきのハリハリ 和風サラダ きのこのすまし汁	20 ジャージャー麺 胡瓜の梅じゃこ和え 果物	21 魚のカレーソース ドレッシングサラダ ミネストローネ	22 冬瓜のそぼろ煮 わかめの酢味噌和え 味付け海苔 トマト	23 回鍋肉 もやしの海苔ナムル 果物
おやつ	牛乳 さつま芋の蜜揚げ	牛乳 果物	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ちんすこう	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
昼食	25 カリビアンスパゲティ マセドアンサラダ 果物	26 鶏肉のマーマレード焼き ヨーグルト和え 冬瓜のポタージュ	27 大豆ハヤシライス ナスとトマトの バジルマリネ 果物	28 豆腐とチーズの 卵焼き ツナサラダ 南瓜スープ	29 ごぼう天うどん ささみと胡瓜の 味噌マヨ和え 果物	30 豆腐の中華煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 牛乳プリン	牛乳 スコーン	牛乳 のい塩ポッスコーン	牛乳 さわやかレモントースト	牛乳 フロースンヨーグルト	牛乳 お菓子