

給食だより



ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりを摂っていると栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう◎
 今月は給食のお手伝いとしてとうもろこしの皮むきと枝豆もぎをお願いする予定です。
 触って、香りを嗅いで、好奇心旺盛な子どもたちに楽しい経験を通して生きた食育を実践していききたいと思います。

食と健康のはなし

夏バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい... 大人でもつらい夏バテですが、最近では、子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかかずに失われるビタミンB、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。



(おすすめ食材)

疲労回復に効く ビタミンBが豊富	たんぱく質や ビタミンCが豊富	ビタミンCが 豊富
豚肉 うなぎ	枝豆 チーズ	オクラ トマト

チャレンジ! 食育

野菜と仲良くなる

野菜がおいしく食べられるようになるには、野菜を知って仲良くなるのがいちばん! 時には調理中の野菜を子どもに見せて、手触りやにおいでその野菜を感じてもらいましょう。そして、きゅうりなど生で食べられるものは、丸ごとかじり体験を!
 「知る」とアツアツしているね! 「かじると赤リボリと着がするね!」 「切ったらどんな色をしているかな!」 などの声かけをしなから、玉感を獲って楽しむ。野菜がどんどん好きになりますよ。



けつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
◎おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 ◎献立内にある(★)(※)印に命じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。(★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。(※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。 ◎物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。					
1 冷やしたぬきうどん(※) 魚肉ソーセージカレー揚げ きゅうりとわかめのさっぱり和え くだもの みそ汁 牛乳	2 さばのつけ焼き ワインナークチャップ炒め オクラのおかか和え くだもの みそ汁 牛乳	3 さんまのオレンジ煮 ミニ春巻き ほうれん草の海苔和え くだもの みそ汁 牛乳	4 白桃ジュレ	5 シューアイス	6 ベジタブルカステラ
7 コーン入りハンバーグ ちくわとピーマンの金平 マカロニカレー和え くだもの スープ みそ汁 牛乳	8 かつおフライ じゃが芋コンソメチーズ パンパンジーサラダ くだもの みそ汁 牛乳	9 照り焼きチキン さざみ野菜 マロニーチャプチェ くだもの スープ みそ汁 牛乳	10 鮭の西京漬焼き もやしのひき肉炒め ゆで野菜 くだもの すまし汁 牛乳	11 五目そうめん(※) かぼちゃ天ぷら ほうれん草のツナ和え くだもの みそ汁 牛乳	12 ほっけみりん醤油焼き 揚げシューマイ キャベツのなめだけ和え くだもの みそ汁 牛乳
13 カステラサンド	14 蒸しとうもろこし	15 チョコババロア	16 型抜きチーズ・ヤクルト	17 ゆで枝豆	18 リングドーナツ
19 お好み焼き風卵焼き ふくら肉団子 ほうれん草ごまみそ和え くだもの すまし汁 牛乳	20 カレーの甘酢あんかけ マカロニボリタン ゆで野菜 くだもの みそ汁 牛乳	21 豚肉のみそ炒め じゃが芋ソテー 枝豆入りサラスパ くだもの すまし汁 牛乳	22 ハンバーグ ハッシュドポテト ブロッコリーおかかマヨ和え くだもの すまし汁 牛乳	23 チキンとトマトのカレー(★) フライ カリフラワーサラダ くだもの みそ汁 牛乳	24 いわしのかば焼き風 厚揚げそぼろ煮 ブロッコリーおかかマヨ和え くだもの みそ汁 牛乳
25 アメリカンドッグ	26 シュガーラスク	27 プリン	28 ゆで枝豆	29 ソーセージバイクロワッサン	30 果汁たっぷりみかんゼリー
31 いわしの梅煮 かぼちゃのチーズ焼き ひじきのサラダ くだもの すまし汁 牛乳	32 キッズキーマカレー(★) ほうれん草とコーンのキッシュ 大根と海藻のサラダ くだもの みそ汁 牛乳	33 鮭の寒ごうじ焼き 豚こぼろ金平 夏野菜のさっぱり和え くだもの みそ汁 牛乳	34 冷やしきつねうどん(※) ささみの磯部大ぶら オクラのなめだけおかか和え くだもの みそ汁 牛乳	35 たらのマヨコーン焼き マーボーなす 華風サラダ くだもの スープ 牛乳	36 コロケ さざみ野菜 ほうれん草ソテー くだもの みそ汁 牛乳
37 ホットケーキ	38 ジャムサンドイッチ	39 バナナチップ	40 スイートポテト	41 ずりおろしりんごゼリー	42 ミニクリームパン