



8月★給食だよ！



ますます暑さが厳しくなり、30度を超える日が続いています。
 子どもたちは暑さにも負けず、元気に遊んでいます。この時期は、熱中症や夏バテの危険も伴う季節です。アイスクリームやジュースなど、冷たいものが食べたくなりますが、旬の野菜の栄養も取り入れ、夏の暑さに負けない身体づくりを心掛けましょう。

★夏野菜パワーで夏の暑さを乗り切ろう★

夏野菜には、夏の暑さを乗り切る為の栄養が豊富に含まれています。園でも、積極的に給食に取り入れるようになっています。また、菜園活動で子ども達自身が育てたり、クッキングで使用する事で興味を持ち、苦手な野菜にも挑戦する意欲を持てるようになっています。

★とまと



抗酸化作用をもつ「リコピン」を含み、免疫力を高めてくれます。脂肪の消化を助けたり、血流の流れを良くしてくれます。

給食献立例：夏野菜カレーライス
 タコライス

★きゅうり

尿の排出を促し、むくみを解消してくれます。体を冷やし、体温を下げてくれます。

給食献立例：きゅうりとわかめの酢の物
 きゅうりの中華風サラダ



★あくら

ねばねば成分は、胃の粘膜を保護し、胃の調子を整えてくれます。疲労回復に役立ち、夏バテを防止してくれます。

給食献立例：ねばねば和え
 あくら冷やし肉みそうどん



★ゴーヤー

ビタミンCを非常に多く含み、風邪の予防や疲労回復に役立ちます。ゴーヤーのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

給食献立例：ゴーヤチャンプルー
 ゴーヤーのかき揚げ



☆七夕の行事食☆



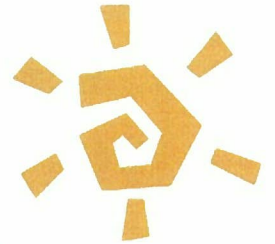
7月5日（月）は七夕メニューでした！
 七夕にちなみ、そうめんや人参を星の形に抜いたり、オクラを使用した給食を提供しました。おやつはスイカの器を使ったスイカポンチで、子どもたちは喜んで食べてくれました♪

～8月の献立について～

暑い日が続き、たくさん汗をかくのでミネラルやビタミンも不足しがちになります。脱水症状や夏バテにもつながるため、給食ではビタミンたっぷりの夏野菜をたくさん取り入れるとともに、黒糖や海藻類を使用しビタミンやミネラルをしっかり補給できるようにしています。また、さっぱりとしたメニューや丼ものを取り入れ、食欲がわきずらくても食べやすい工夫をし、冷たいものは冷たく、温かいものはあたたかく適温で給食が食べられるようにしています。

☆旬メニュー☆

夏野菜のかき揚げ、おろしポン酢ハンバーグ、タコライス、ゴーヤチャンプルー



★旬メニューレシピ★ 《ゴーヤの味噌チャンプルー》

《材料》 大人2人分

・ゴーヤ	95g
・豚もも肉	60g
・もやし	40g
・にんじん	40g
・木綿豆腐	20g
・卵	1個
・油	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・みそ	大さじ1
・花かつお	適量

《作り方》

- ①にんじん、ゴーヤを食べやすい大きさに切る。
- ②卵は溶いておく。
- ③油をひき、豆腐を炒め、お皿に取り出す。
- ④豚肉を炒める。
- ⑤にんじん、ゴーヤ、もやしを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥砂糖、しょうゆ、米みそで味付けをする。
- ⑦③の豆腐を鍋に戻す。
- ⑦卵を加え、火を通す。

食べ慣れているみそで味付けをするとゴーヤも食べやすくなります☆



4 歳児

★ 食事のマナー ★

5 歳児

食事のマナーについて考えました。
自分で気づき、意識してマナーを守り
楽しく食事をできるように取り組んでいき
たいです！

