

8月いただきますだより

2020. 7. 31
せんにしのおか

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土	・しおやきそば ・かえりのごまがらめ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・おちゃ ・シュガーパイ
2	日			
3	月	・マーボなすどん ・ちゅうかあえ ・ひやしトマト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・グレープゼリー
4	火	・さかなのてりやき ・ごまずあえ ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・シスコークッキー
5	水	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
6	木	・のやまやき ・ゆでキャベツ ・ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆいり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・ピザトースト
7	金	・すぶた ・リャンパンサンスー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
8	土	・とうふのふくめに ・きゅうりとなすのそくせきづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・おちゃ ・チーズパイ
9	日			
10	月			
11	火	・なんぶやき ・わふうサラダ ・ゆでオクラ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしぱん	・スキムミルク ・パインケーキ
12	水	・チンジャオオロス ・トマトのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・ポップコーン
13	木	お盆保育 ・いかとやさいのカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・シュガーパイ
14	金	お盆保育 ・さかなのチーズパンこやき ・マカロニサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
15	土	お盆保育 ・とりにくのいなかに ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・フルーチェ
16	日			
17	月	・やきざかな ・あおなとひじきのあえもの ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジューサンド	・スキムミルク ・ピーチゼリー
18	火	・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
19	水	・さかなのバターやき ・やさいソーテー ・ゆでえだまめ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
20	木	誕生日会 ・とうもろこしごはん ・NEW・チーズタッカルビ ・チョレギサラダ ・ひやしトマト ・すいか	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
21	金	・いかとこんにやくのにつけ ・すのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・おちゃ ・チョコババロア
22	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・おちゃ ・おぐらまっちゃんむしぱん
23	日			
24	月	・さばのしおやき ・じゃがいものきんぴら ・ごまオクラ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
25	火	・ぶたにくのソースに ・やさいサラダ ・ゆでとうもろこし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・マドレーヌ
26	水	NEW・ガパオふうそばろいためごはん ・トマトとコーンのサラダ ・すいか	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チーズクッキー
27	木	・ぎゅうどん ・そくせきづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・コーンマヨトースト
28	金	・レバーチップ ・ナムル ・こふきいも ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・おちゃ ・レアヨーグルト
29	土	・いためビーフン ・かえりのごまがらめ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・アーモンドパイ
30	日			
31	月	・とりのてりやき ・ゆかりあえ ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・スキムミルク ・ラスク

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

8月の食育テーマ



食事をバランスよく食べよう!

長い梅雨も明けはじめ、本格的な夏の訪れとともに太陽の日差しが強くなってきました。

8月と言えば、広島に原爆が落とされた月でもあります。園では、米や野菜など私たちが普段何気なく食べているもの、当たり前にあるものについて等々、子どもたちと考えてみたいと思っています。好き嫌いせず、色んな食べ物をバランスよく食べて、食材一つ一つに感謝の気持ちを込めながらいただきますしよう。



夏のお楽しみ会

7/17は、お楽しみ会でした。お昼の給食は、お弁当屋さんとしておにぎり、ハンバーグといった子どもたちの好きなメニューをお弁当箱につめこみました。

くじら組さんは、昼からもお楽しみ会が続き、おやつのかき氷は、何種類かあるシロップの中から、自分の食べたいものを選んでカラフルなかき氷を作って食べました。子どもたちが下園舎で収穫してくれていたスモモのジャムも人気で、「中に果物が入っていたよ!」「見てみて!舌が青くなったよ!」など、子どもたちの明るい声が沢山聞こえてきました。

夕食では、野菜をたくさん使ったカレーライスを食べました。保護者の皆様からの野菜やお米を使わせていただきました。ご協力ありがとうございました。 管理栄養士 原本 ちさと

せんにし やさいの園

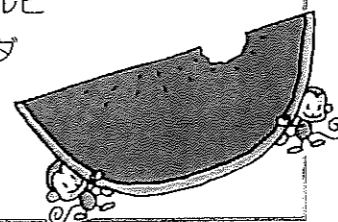


畑では、くじら組さんが5月に植えたトマト(リリコ)が真っ赤な実をつけ、お楽しみ会の給食にも登場しました。収穫した日には、実際にいつもより大きく切ったトマトを、普段は苦手なお友達もおやつで食べていました☆
なす、きゅうり、オクラ、枝豆、トマトといった夏野菜がまだまだ沢山とれてきます。給食に登場するのを楽しみにしてください。



★8月の誕生日メニュー★

- ◎とうもろこしごはん
- ◎チーズタッカルビ
- ◎チョレギサラダ
- ◎ひやしトマト
- ◎すいか



☆かんたんキッチン☆

辛い!子どもにも人気のチーズタッカルビ

《材料》 大人2人分	①
・鶏もも肉 250g	玉ねぎとキャベツは火が通りやすいように切っておきます。
・キャベツ 100g	② お肉は一口だいに切り、★の調味料を袋に入れてよくからめておきます。
・玉ねぎ 50g	③ フライパンにごま油をひいて野菜をしきつめ、②のお肉を上に乗せて火にかけます。水分が出だしたら、野菜とお肉を混ぜながら炒めます。
・ピザチーズ 200g	④ 全体に火が通ったら、間をわり、真ん中でチーズを溶かしたら完成です。
・ごま油 大さじ2	
★にんにく、しょうが 少々	
★酒 大さじ2	
★コチュジャン 小さじ1	
★焼き肉のたれ 大さじ3	
★醤油 大さじ1	★ホットプレートでも楽しく作れます



今が旬のあまいトウモロコシのごはんに、暑さをふきとばすようなチーズタッカルビと夏野菜をつかったチョレギサラダです。夏らしく冷やしトマトとスイカも登場します。お楽しみに☆