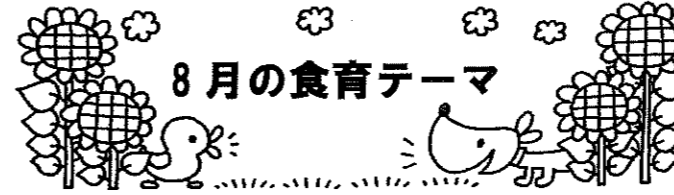


8月いただきますだより

2024.07.31
せんにしのおか

真夏の日ざしが園庭を照りつけ、もうしばらくの間、暑さが続きそうです。

子どもたちは元気よく登園し、汗をたくさんかきながらも色々な遊びを存分に楽しんでいます。暑い日こそ、水分補給だけでなく、しっかりと栄養補給をしていきましょう。



8月の食育テーマ

食事をバランスよく食べよう！

今月の食育のテーマは『食事をバランスよく食べよう！』です。夏の陽ざしをあびて出来た野菜は栄養も豊富です。バランスのよい食事をとって、暑い夏も元気いっぱいに過ごしましょう。

- ◎トマト トマトの赤い色はリコピンと言われる色素です。肌を健康に保ってくれます。
- ◎オクラ オクラには、整腸作用があります。ゆでて素麺にトッピングしても美味しいですね。
- ◎なす なすには水分が多く含まれます。カリウムによって体内の水分調整にも適しています。
- ◎きゅうり 水分が多いことで知られていますが、カリウムやビタミンCも含まれています。

管理栄養士 小嶺 ちさと

せんにし やさいの園

この夏、やさいの園では、なす・トマト・枝豆といった夏野菜が実りました。誕生日会の混ぜご飯やカレーに使うトマトソースなど、いろいろなメニューで給食にも登場しましたね。

秋にむけて、さつまいもどんどん大きくなっています。収穫するのが楽しみです。
登園・降園時に畑やプランターの野菜の成長をご家族と一緒に見てみて下さい☆



お誕生日会メニュー

- ◎マーボーはるさめ風混ぜご飯
- ◎揚げぎょうざ
- ◎トマトのチョコレギサラダ
- ◎かぼちゃのごまあえ
- ◎冷凍みかん

夏のお楽しみ会ありがとうございました

7/6は、お楽しみ会でした。
くじら組さんは、おやつに手作りクレープを皆で作って食べました。製作の時間に画用紙でクレープを作ってくれていたこともあり、実際に食べるクレープ作りもお友だちとソースを口につけて笑顔になりながら楽しんでいました。
夕食では、トッピングを選ぶカレーライスとかき氷を食べました。自分だけのオリジナルカレーを作り、とても大喜びで食べてくれました！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。



今月は夏野菜をたくさん使った中華のメニューです。
こどもたちの大好きな揚げ餃子も登場します。
お楽しみに☆



日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	木	・さばのしおやき ・わふうサラダ ・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 ・クッキー
2	金	・タコライス ・コールスロー ・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
3	土	・チンジャオロース ・かぼちゃのオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしもち	・おちゃ ・ラスク
4	日			
5	月	・さかなのさざれやき ・なつとうあえ ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
6	火	・なつやさいかレーライス ・シーザーサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・おちゃ ・ブルーベリー ヨーグルトケーキ(new!)
7	水	・かれいのごもくあんかけ ・きゅうりのこんぶあえ ・れいとうパイ(0.1さい れいとうみかん)	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・マーラカオ
8	木	・ぎゅうどん ・やさいのばいにくあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マーレドマフィン
9	金	・オムレツ ・ツナサラダ ・あおりのポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
10	土	・やきにく ・かぼちゃのオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・おちゃ ・フルーチェ
11	日			
12	月			
13	火	・ぶたのしょうがやき ・わふうサラダ ・ゆでキャベツ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・チーズパイ
14	水	・ハッシュ・ド・ビーフ ・スパゲティサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・ポップコーン
15	木	・とりにくのてりやき ・ちゅうかあえ ・ひやしトマト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・オートミールクッキー
16	金	・さばのみそやき ・にんじんのあまに ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・フルーチェ
17	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 ・キャロットケーキ	・おちゃ ・しおバタートースト
18	日			
19	月	・さかなのすぶたふう ・かぼちゃのオープンやき ・ちゅうかスープ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
20	火	・ぎゅうにくのあまからに ・きのことこまつなのソテー ・にんじんのあまに ・すいか	・ぎゅうにゅう ・ピザトースト	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ
21	水	・さかなのぼんごやき ・さつまいものオープンやき ・ミートソーススパゲティ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・みかんゼリー
22	木	お誕生日会 ・マーボーはるさめふうまぜごはん ・あげぎょうざ ・トマトのチョコレギサラダ ・かぼちゃのごまあえ ・れいとうみかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2さい とうにゅうケーキ)
23	金	・なすのにくみそどん ・ちくわとやさいのしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・シスコーククッキー
24	土	・やきそば ・だいこんサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・おちゃ ・ポップコーン
25	日			
26	月	・ホイコーロー ・じゃがいものオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・ドーナツ
27	火	・なめしごはん ・ぎゅうにくのしぐれに ・たんざくサラダ ・トマトサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
28	水	・さけのオーロラソースかけ ・マカロニサラダ ・キャロットグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・チョコチップクッキー (0.1.2さい クッキー)
29	木	・レバニラ ・リャンパンサンスー ・ゆでとうもろこし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・レアヨーグルトケーキ
30	金	・さばのみそやき ・だいこんとあつあげのもの ・ほうれんそうのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・きなこパイ
31	土	・とりにくのまととに ・こまつなとベーコンのソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・フルーチェ

※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。