

8月に入り、毎日暑い日が続いていますね。夏バテなどしていませんか？食欲があまりないときでも食べられるものから少しずつ摂って夏を乗り切る体力を保つことが大切です。



いるかぐみ加治前先生より

今月の先生おすすめメニュー

8月の先生おすすめメニューは、「厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮」です。“ふっくらとした厚揚げとそぼろが入ったとろとろの餡がマッチしてとてもおいしいです。白いご飯がどんどん進む1品です！”

24日に提供します。お楽しみに！



「なす」のお話をしました

7月13日、さくらぐみで旬のなすのお話をしました。さくらぐみの子どもたちは畑でなすを育てていることもあり、クイズにも興味を持って取り組んでいました。なすは紫色だけでなく白色や緑色、マーブル模様のももあることを伝えると、とても驚いていました。この日にはみんなが収穫したなすで、みそ炒めルッキングもしました。

野菜の収穫や給食室とのつながりで、食べる楽しみをどんどん増やしていってほしいです。



8月の行事予定

水曜日：カムカムデー

22日：誕生祝いメニュー

24日：先生おすすめメニュー

29日：お弁当箱の日



夏バテ気味のときの、調理の工夫

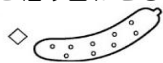
夏バテ気味のときには胃腸の代謝を整える必

◇ 要があります。脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。また、食べすぎは体に熱がこも



るので気を付けましょう。旬の夏野菜や胃腸の

◇ 機能を高めるオクラやしそを消化の良い麺類と組み合わせるなどもおすすめです。



8月献立表

		1(火)	2(水)カムカムデー	3(木)	4(金)	5(土)
午前		牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食		ご飯 豚とスッキーニのケチャップ炒め つるむらさきとツナの塩昆布和え 具だくさん汁	喜野菜スパゲティ 切り干し大根の和風サラダ	ご飯 さばのオイスターソース炒め 納豆の中華サラダ 五目みそ汁	食パン、ジャム ビーフシチュー 白菜の胡麻サラダ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 にんじんスティック ほうれん草の味噌汁
午後		カルシウムヨーグルト、せんべい	牛乳、お好みトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ゆかり菜っ葉おにぎり	果物、せんべい
7(月)		8(火)	9(水)カムカムデー	10(木)保育協力日	11(金)	12(土)保育協力日
午前	牛乳、せんべい	牛乳、ふかし芋	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	山の日	せんべい
昼食	牛肉の甘みそ丼 もやしの酢の物 玉ねぎの味噌汁	ご飯 ゴーヤチャンプル もやしとささ身のさっぱり和え 大根のみそ汁	豚汁うどん ゆでとうもろこし きんぴらごぼう	ご飯 さわらの若草焼き キャベツのおかか和え かぼちゃの味噌汁		サトイモ入りかやくご飯 だいこんスティック もやしのみそ汁
午後	牛乳、コーンフレークおこし	ヨーグルト、せんべい	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳 きゅうりの一本漬け、せんべい		せんべい
14(月)保育協力日		15(火)保育協力日	16(水)カムカムデー	17(木)	18(金)	19(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	あんかけうどん きゅうりスティック	五目御飯 きゅうりスティック じゃがいもの味噌汁	ジャージャー麺 オクラのコロコロ揚げ 切り干し大根の中華サラダ	ご飯 さばのオイスターソース炒め 納豆の中華サラダ 五目みそ汁	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ 小松菜とトマトのしらす和え 春雨スープ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 にんじんスティック ほうれん草の味噌汁
午後	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、チヂミ	牛乳、果物、せんべい	牛乳、きつねおにぎり	果物、せんべい
21(月)		22(火)誕生祝いメニュー	23(水)カムカムデー	24(木)先生おすすめメニュー	25(金)	26(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、じゃがいもスティック	せんべい
昼食	冬瓜のあんかけ丼 キャベツの磯あえ 豆腐スープ	花火カレー グリーンサラダ フルーツゼリー	豚汁うどん ゆでとうもろこし きんぴらごぼう	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツの酢和え トマトの味噌汁	ご飯 豚とスッキーニのケチャップ炒め つるむらさきとツナの塩昆布和え 具だくさん汁	サトイモ入りかやくご飯 だいこんスティック もやしのみそ汁
午後	牛乳、ココアマカロン	オレンジジュース ヨーグルトシャーベット	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳、せんべい、果物	カルシウムヨーグルト、せんべい	フルーツゼリー、せんべい
28(月)		29(火)お弁当箱の日	30(水)カムカムデー	31(木)		
午前	牛乳、せんべい	牛乳、ふかし芋	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー		
昼食	牛肉の甘みそ丼 もやしの酢の物 玉ねぎの味噌汁	ご飯 ゴーヤチャンプル もやしとささ身のさっぱり和え 大根のみそ汁	ジャージャー麺 オクラのコロコロ揚げ 切り干し大根の中華サラダ	ご飯 さわらの若草焼き キャベツのおかか和え かぼちゃの味噌汁		
午後	牛乳、コーンフレークおこし	ヨーグルト、せんべい	牛乳、チヂミ	牛乳 きゅうりの一本漬け、せんべい		

※果物は旬のものを使用しています。(すいか、メロン、甘夏、夏みかん、りんご)
 ※ジャムは2〜5歳児へ提供します。
 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。