

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続いています。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう



ぺんぎんぐみ 大杉先生より

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、「豚汁うどん・レンコンのゴママヨサラダ」です。“保育園では、工夫されたメニューが出されるので「今日は何うどんかな？」と楽しみにしています。中でも豚汁うどんは子どもたちに大人気で、私も大好きです。”“レンコンのゴママヨサラダも大人気でとても美味しいので作り方を教わって家でも作ってみようと思います。”

28日に提供します。お楽しみに。



夏野菜の収穫がはじまりました

現在、幼児クラスで夏野菜を栽培しています。7月になり、夏野菜が元気に育ち、子どもたちが自ら収穫し給食室に持ってきてくれます。収穫された野菜は、給食で提供するだけでなく、収穫された野菜を使用したクッキングも行っています。自分達で育てた野菜は、とてもおいしいように野菜が苦手な子どももたくさん食べている姿があります。

夏野菜は水分をたくさん含み、体温を下げる働きがあり、ミネラルやビタミンも豊富で疲れもとってくれます。そして、8月の給食にはとうもろこしやゴーヤ、つるむらさきなどたくさんの夏野菜が入っています。夏野菜を食べ、夏バテを予防しましょう。

たんぼぼ：きゅうり
さくら：きゅうり・パプリカ
そら：トマト・すいか
を栽培しています。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐために、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、たくさん効果があります。是非、お家で取り入れてみてください。

8月の行事予定

- 9・21日：カムカムデー
- 20日：郷土料理の日
- 13～16日：協力日
- 30日：お弁当箱の日
- 28日：先生おすすめメニュー
- 29日：誕生祝いメニュー

8月献立表						
	5(月)	6(火)郷土料理	7(水)	8(木)	9(金)カムカムデー	10(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、ふかし芋	せんべい
昼食	ツナとひじきの炊き込みご飯 もやしとささ身のサラダ オクラとトマトのスープ	ご飯 ゴーヤチャンプル 白菜のおひたし たまねぎの味噌汁	食パン ジャム(2～5歳) ビーフシチュー 大豆サラダ	ご飯 さばの香味焼き 冬瓜のマヨサラダ さつまいもの味噌汁	ロールパン お好み焼き風ハンバーグ 大根と油揚げのサラダ にんじんのさっぱり煮 つるむらさきのとろみスープ	チャーハン じゃがいもスティック 中華スープ
午後	牛乳、豆乳きなこ蒸しパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ゆかり菜と葉おにぎり	牛乳、果物、せんべい	牛乳、梅じゃこおにぎり	せんべい、フルーツゼリー
午前	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	振替休日	里芋入りかやくごはん きゅうりスティック もやしの味噌汁	あんかけうどん だいこんスティック	五目ごはん きゅうりスティック じゃがいもの味噌汁	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ 大根と油揚げのサラダ にんじんのさっぱり煮 つるむらさきのとろみスープ	チャーハン じゃがいもスティック 中華スープ
午後	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、メープル麩ラスク	せんべい、フルーツゼリー
午前	牛乳、せんべい	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	ツナとひじきの炊き込みご飯 もやしとささ身のサラダ オクラとトマトのスープ	ご飯 ゴーヤチャンプル 白菜のおひたし たまねぎの味噌汁	夏野菜のトマトスープパスタ 切り干し大根のさっぱりサラダ ゆでとうもろこし	ご飯 鮭のコーンクリーム焼き 夏野菜のねばねばサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	食パン ジャム(2～5歳) ビーフシチュー 大豆サラダ	豚肉と小松菜のあんかけ丼 きゅうりスティック 豆腐の味噌汁
午後	牛乳、豆乳きなこ蒸しパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ココアクリームトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ゆかり菜と葉おにぎり	せんべい、果物
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい
昼食	みそ厚揚げ丼 キャベツのごま酢和え 小松菜とじゃがいものすまし汁	ご飯 豚肉とひじきの和風チャプチェ ほうれん草の酢和え 豆腐のスープ	☆豚汁うどん ☆れんこんのゴママヨサラダ	ご飯 ちくわのカレー揚げ 豚汁のゆかり和え かぼちゃのスープ	ご飯 さばの香味焼き 冬瓜のマヨサラダ さつまいもの味噌汁	鶏そぼろの炊き込みごはん さつまいもスティック ほうれん草ともやしの味噌汁
午後	牛乳、メープル麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、五平餅	りんごジュース マシュマロスコーン	牛乳、果物、せんべい	せんべい、フルーツゼリー

※果物は旬の物を使用しています。(すいか、メロン、りんご、夏みかん)
※ジャムは2～5歳児に提供します。
※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。