

給食だより

8月号



令和4年 7月29日
鏡洲保育園

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。

夏バテを予防しよう！！

◎夏バテを予防する食材



<豚肉>たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は、疲労を回復させてくれます。

<おくら>ムチンという成分が含まれており、胃の粘膜を保護してくれて免疫アップや疲労回復に役立ちます。

<トマト>体の老化を抑える「リコピン」、汗をかいたときに必要となる「カリウム」、風邪予防に役立つ「ビタミンC」などを含んでいます。

<きゅうり>トマトと同じく、「カリウム」や水分が豊富に含まれているので、体温を下げてくれる効果もあります。

旬の野菜には、その季節に必要な栄養がたくさん入っているのでたくさん取り入れましょう。



麦茶で熱中症予防を！！



普段何気なく飲んでいる「**麦茶**」が、とても優秀な飲料水だをご存じでしたか？**麦茶**には、血液サラサラ、抗酸化作用、胃の粘膜の保護、体の熱を冷ます効果が期待されています。

そこで、お家で作れる「**ミネラル麦茶**」をご紹介します。

●200mlの麦茶に、塩0.2g、砂糖5g。(塩ひとつまみだけでもOKです)

スポーツドリンク代わりに簡単に作れるので、熱中症対策に作ってみてください。



お盆の精進料理



精進料理とは、肉や魚を使わず、穀類、豆腐、野菜、などの食材だけで素材の味をいかした料理のことで、です。調理法は、生、煮る、焼く、揚げる、蒸すを用いる。味付けは、苦い、酸っぱい、甘い、辛い、塩辛いの5つを用いること。その他にも、動物から摂取しているもの(牛乳、バターなど)、匂いが強い野菜(ねぎ、にんにくなど)と言った使ってはいけない食材もあります。もともとは、修行僧の為の食事であった精進料理ですが、現在では四季折々の旬の食材を楽しめる健康食としても注目が高まっています。

8月4日

給食でうなぎがでます！！



4日の土用丑の日に、うなぎの饅楽さんから頂いたうなぎを「ミニうなぎ」として給食でいただきます。(りす(2歳児)、くま組、ぞう組)これで暑い夏を乗りきりましょう!!

3回の骨等の検査で「気にならない」と判断されたものが届きます。

24(水)おにぎりをにぎろう♪

ぞう組さんが漬けた梅干しがとても美味しそうにできてきたので、自分たちでおにぎりにして食べます。握ることはできても具材を入れて包むとなると難しいかな?どんな出来上がりになるのか楽しみです。





8月予定献立表



日	曜日	朝のおやつ (未満児追加)	献立名	3時のおやつ
1	月	牛乳 チーズ	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	お茶 アイスクリーム
2	火	カップヨーグルト	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 すいか	牛乳 マドレーヌ
3	水	牛乳 せんべい	じゃがいもの煮物 ツナコーンサラダ おくらのみそ汁	お茶 冷やしそうめん
4	木	牛乳 ビスコ	魚と野菜の甘酢あん かきたま汁 ほうれん草のごま風味サラダ うなぎ 	ミルク メロン おかき
5	金	牛乳 バナナ	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え わかめスープ	牛乳 手作りプリン
6	土	飲むヨーグルト	カレーうどん キャベツの即席漬け オレンジ	牛乳 シュガートースト
7	日			
8	月	牛乳 卵ボーロ	魚のムニエル ひじきとチーズのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 オレンジゼリー
9	火	カップヨーグルト	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ わかめのみそ汁	お茶 すいか かりんとう
10	水	牛乳 チーズ	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 ピザトースト
11	木		山の日	
12	金	牛乳 コーンフレーク	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり
13	土	飲むヨーグルト	牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け	ミルク バナナ お菓子
14	日			
15	月	牛乳 チーズ	ハヤシライス きゃべきゃべサラダ みかん缶	お茶 アイスクリーム
16	火	カップヨーグルト	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 すいか	牛乳 マドレーヌ
17	水	牛乳 せんべい	じゃがいもの煮物 ツナコーンサラダ おくらのみそ汁	お茶 冷やしそうめん
18	木	牛乳 ビスコ	魚と野菜の甘酢あん ほうれん草のごま風味サラダ かきたま汁	ミルク メロン おかき
19	金	牛乳 お菓子	°. ✧お誕生会✧ .° 	お楽しみに!! 
20	土	飲むヨーグルト	カレーうどん キャベツの即席漬け オレンジ	牛乳 シュガートースト
21	日			
22	月	牛乳 卵ボーロ	魚のムニエル ひじきとチーズのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 オレンジゼリー
23	火	カップヨーグルト	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ わかめのみそ汁	お茶 すいか かりんとう
24	水	牛乳 コーンフレーク	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり
25	木	牛乳 クッキー	魚の変わり衣まぶし 添)レタス ポテトサラダ きのこスープ	牛乳 フルーツポンチ
26	金	牛乳 チーズ	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 ピザトースト
27	土	飲むヨーグルト	牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け	ミルク バナナ お菓子
28	日			
29	月	牛乳 チーズ	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	お茶 アイスクリーム
30	火	カップヨーグルト	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 すいか	ミルク マドレーヌ
31	水	牛乳 せんべい	じゃがいもの煮物 ツナコーンサラダ おくらのみそ汁	牛乳 手作りプリン



色付き部分は、手作りおやつです。