

# 8月

# 食事だより

令和2年7月28日  
幼保連携型認定こども園  
粟津温泉こども園

いよいよ夏本番です。  
この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色が鮮やかなナス、それに緑のピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう！！



**今月の食生活目標**  
暑さに負けないように  
夏野菜を食べよう



## 夏野菜をたべよう！

夏の太陽をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜たち。赤の代表選手はなんといってもトマト。黄色はかぼちゃ・とうもろこし、緑はきゅうりにピーマン、オクラに枝豆です。  
夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。真っ赤に熟したトマトは丸かじり、採りたてのきゅうりはそのままポリポリ、とうもろこしは茹でたてのアツアツをフーフーとかじりつく。本物の夏野菜の味と香り、食感をぜひ、子どもたちに味わわせてあげてください。  
夏野菜はたっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。

## ～暑い夏を元気に過ごすために食生活を見直しましょう～

暑い日が続くとからだが疲れやすくなり、食欲も低下しがちです。



ビタミンB1やCが豊富な食材がおすすめです。ビタミンB1は、糖質や脂肪をエネルギーに変える栄養素で、豚肉や牛乳、大豆、レバーなどに多く含まれています。  
ビタミンCは、暑さによるストレスに対する抵抗力をつけたり、免疫力を高める働きがあります。キウイや柑橘系の果物、緑黄野菜や芋類にも多く含まれています。

## オリンピック・パラリンピック給食



～ノルウェー編～



タラ、サケ、ニシンなどが豊富なノルウェーでは、とてもポピュラーなスープです。  
地方によって使う魚や調味料が違います。

**今回はサケを使います！**



# 行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	土		焼きそばパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	飲むヨーグルト	
3	月		カレーシチュー(夏野菜入り) ポイルウインナー ドレッシングサラダ	カレーライス ヨーグルト	牛乳 クラッカー
4	火	保育参加	鶏の唐揚げ ちくわサラダ 大根スープ アニマルチーズ(一般児)	ごはん 豆乳 せんべい	野菜ジュース ジャムサンド
5	水		鮭のみそマヨ焼き 味噌汁 オクラの納豆和え	ごはん お茶 ウエハース	牛乳 かりんとう アニマルチーズ(一般児)
6	木	保育参加	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ トマト 味付小魚(一般児)	ごはん 牛乳 パナナ	飲むヨーグルト せんべい
7	金	布団手入れ日	かぼちゃとなすのミートソースかけ コンソメスープ コールスローサラダ	ごはん お茶 ポーロ	牛乳 ビスケット
8	土		ウインナーパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	飲むヨーグルト	
10	月	山の日			
11	火	保育参加	チキンクリームシチュー パナナ 切り干し大根のゴマネーズ和え	食パン 豆乳 パナナ	ミルクココア せんべい
12	水		マーボー豆腐 春雨の胡麻酢和え トマト	ごはん 牛乳 ぶどう	ヨーグルト 味付小魚(一般児)
13	木	希望保育 延長保育なし お弁当、水筒持参 (土曜日は土曜保育 申請している方のみとな ります)	手作り弁当	飲むヨーグルト	
14	金			飲むヨーグルト	
15	土			飲むヨーグルト	
17	月	避難訓練	ビーフシチュー 和風サラダ 梨	食パン 飲むヨーグルト ビスケット	牛乳 羊けんぴ(一般児) クラッカー(未満児)
18	火	保育参加	茄子と鶏肉の南蛮漬け 春雨スープ ブロッコリー塩ゆで	ごまごはん 牛乳 せんべい	野菜ジュース チーズキャロット蒸しパン
19	水		豆腐ハンバーグ 味噌汁 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	ごはん お茶 チーズ クラッカー	牛乳 ビスケット
20	木		カレー肉じゃが パナナ トマトときゅうりのピクルス	ごはん 豆乳 ポーロ	アイスクリーム
21	金	布団手入れ日	豚肉と大豆の磯煮 オクラの酢の物 アニマルチーズ	ごはん お茶 ウエハース	牛乳 クラッカー
22	土		焼きそばパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	飲むヨーグルト	
24	月		じゃが芋のポタージュ チキンサラダ トマト	食パン 豆乳 オレンジ	牛乳 ウエハース
25	火	保育参加	鱈の南蛮漬け 味噌汁 キャベツの即席漬け	ごはん 牛乳 せんべい	ミルク クラッカー
26	水		フィッシュスープ(オリパラメニュー) ほうれん草の磯和え パナナ	ごはん 牛乳 ビスケット	飲むヨーグルト マカロニきなこ
27	木	保育料振替日 保育参加	なす味噌炒め コーンかきたまスープ オレンジ 味付小魚(一般児)	わかめごはん お茶 パナナ	ヨーグルト
28	金	布団手入れ日	鶏肉のマーメレード煮 パンサンスー 味噌汁	ごはん お茶 せんべい	牛乳 ビスケット アニマルチーズ
29	土		ウインナーパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	飲むヨーグルト	
31	月	プール納会	餃子入りスープ パナナ トマトとワカメのサラダ	ごはん 飲むヨーグルト オレンジ	牛乳 かりんとう