

8月給食だより

令和6年7月29日
ゆりかご とも園
栄養士 横山知沙

給食献立表 8月

夏本番を迎え、厳しい暑さが続いています。オクラやとうもろこし、トマトなど栄養いっぱいの夏野菜を給食でもたくさん取り入れ、夏バテしないように元気に過ごしていきたいと思ひます。

夏に不足しがち ビタミンB1で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスなどでおなかを満たすと、子どもでも夏バテする事があります。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことで失われてしまいます。夏バテに気くと知られているうなぎや、豚肉、しじみ、納豆、ごまにも多く含まれています。上手に取り入れて、暑さを乗り切りましょう。

お手伝い ~ 配膳で食事のマナーを実感 ~

食事の配膳は子どもができるお手伝いであると同時に、食事のマナーを身につけることにもつながります。例えば、箸先を左側に置いて置くのは右手でスムーズに取れるようにするため、ごはんを左側に置くのは、左手で茶碗を持ち、食べるため...など様々なルールやマナーを実感しながら理解できるようになります。また、自分には小さな茶碗、体の大きな大人は大きな茶碗など、自分に合った量も知ることが出来ます。楽しく食べるための準備のお手伝い、進んでできるようになるといいですね。



日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1 (木)	魚の甘酢漬 粉ふきも きゅうりの酢のもの バナ	ヨーグルト ゼリー	①7 (土)	豆腐とひき肉のトマト煮 小松菜の浸し オレンジ	おかし
② (金)	牛丼 キャベツの浸し オレンジ	スッキー	19 (月)	肉みそあんかけうどん かえりのごまがめ 冷凍かん	ザクザク クッキー
③ (土)	炒め豆腐 ベイクドポテト パイン	おかし	20 (火)	魚のチズ焼 スティックきゅうり じゃがいものきんぴら バナ	しヨーグルト ケーキ
5 (月)	和風ハンバーグ 人参の甘煮 コンニャク菜の炒め物 バナ	ライナー パイ	21 (水)	鶏肉のから焼 人参の甘煮 大根ときゅうりの和風サラダ パン	しらすと ひきぎはん
6 (火)	焼魚 五目きんぴら 茹オクラ 冷凍みかん	メロン パン	22 (木)	鶏チリソース風 ナイル 粉ふきも オレンジ	マカロニの あべかわ
7 (水)	鶏肉のソテー 茹キャベツ ケチャップ炒め パイン	そばめん	23 (金)	魚のからあげ 野菜ソテー かぼちのオムレツ 冷凍かん	じョサ トースト
8 (木)	魚のさばれ焼 粉ふきも 小松菜とひき肉の和風のバナ	パイン 寒天	②4 (土)	焼豆腐の含め煮 ごまきゅうり パイン	おかし
⑨ (金)	夏野菜カレー キャウソの即席漬 パン	米粉の 長崎ケーキ	26 (月)	ムニエル ごま酢和え トマト オレンジ	しょうゆ 焼きそば
10 (土)	《パン給食 主食はいりません》	おかし	27 (火)	肉じゃが 小松菜の浸し バナ	かぼち パイ
13 (火)	《自家弁当持参》	おかし	28 (水)	卵の野山焼 茹キャベツ ピーマンとちりめんのかき揚げ パン	くずもち
14 (水)	《自家弁当持参》	おかし	29 (木)	《お楽しみ献立 主食はいりません》	米粉の シフォンケーキ
15 (木)	《パン給食 主食はいりません》	おかし	30 (金)	冷やし中華 かえりのごまがめ パイン	乳酸菌入り 寒天
16 (金)	ミートスパゲッテ ベイクドポテト パン	マフィン ケーキ	31 (土)	《パン給食 主食はいりません》	おかし