



気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し！！夏の暑さもピークです！暑さとともに旬を迎える夏野菜を食べて、夏バテに負けない身体を作りましょう♪太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。トマト・なす・きゅうり・南瓜・ピーマン・オクラ・とうもろこしなど、緑や赤、黄色の色が濃く、彩りが食欲をそそります！また、水分やカリウムが豊富に含まれるものが多く、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により身体から熱を出して、ほてった身体を冷やしてくれる働きもあります。8月は、夏野菜をたくさん使った献立になっています。森のほいくえんの子どもたちは、お野菜をたくさん食べてくれるので給食室は嬉しいです♪

令和3年8月



献立予定



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ	
2	月	夏野菜カレー (発芽玄米)	ツナもやしサラダ 春雨の梅風味スープ 果物(スイカ)	牛乳	フルーツ寒天	
3	火	炒り玄米ごはん	豚肉ときゃべつのみそ炒め 竹輪入りさっぱりサラダ なすのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア	
4	水	発芽玄米ごはん	魚のごま焼き ウィンナーと野菜のタルタルサラダ 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	みたらし団子 牛乳	
5	木	炒り玄米ごはん	肉じゃが きゃべつのサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	とうもろこし スキムミルク	
6	金	梅しらすおにぎり (発芽玄米)	冷やしぶっかけうどん 竹輪の磯辺マヨ焼き 果物(スイカ)	バナナ	みかんロールサンド スキムミルク	
7	土	発芽玄米ごはん	鮭の香草フライ スパサラ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	パイ缶	黒ごまクッキー 牛乳	
10	火	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 彩り和え オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	バナナケーキ スキムミルク	
11	水	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ インディアンサラダ なすのみそ汁,果物(キウイ)	お菓子	ホワイトボンチ	
12	木	発芽玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ きゅうりのしらす和え かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	栄養お好み焼き スキムミルク	
13	金	お弁当の日  				
14	土	お弁当の日  				
16	月	炒り玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き きゃべつのみそドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ココア蒸しパン スキムミルク	
17	火	ゆかりおにぎり (発芽玄米)	塩焼きそば きゅうりのポリポリ オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	ミニアメリカンドッグ 牛乳	
18	水	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	パイ缶	カルピス寒天	
19	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ すり身のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	チーズ芋もち 牛乳	
20	金	炒り玄米ごはん	白身魚のカレー-天ぷら 南瓜の煮物 きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ピザトースト スキムミルク	
21	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 オクラのなめ茸和え なすのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	マカロニあべかわ 牛乳	
23	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ほうれん草の白和え かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ロックビスケット スキムミルク	
24	火	ひまわり丼 (発芽玄米)	夏野菜のキラキラサラダ わかめスープ 果物(キウイ) 《お誕生日会行事食》	お菓子	ヨーグルトパインケーキ 牛乳	
25	水	炒り玄米ごはん	鮭の塩トマト焼き 南瓜のごまサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	さつま芋クッキー 牛乳	
26	木	発芽玄米ごはん	ポテトオムレツ オクラときゃべつのごま和え 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア	
27	金	炒り玄米ごはん	鶏肉のレモン漬け ひじきとしらすのサラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	フルーツ白玉	
28	土	発芽玄米ごはん	白身魚の梅マヨ焼き ほうれん草納豆和え きゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	パイ缶	レーズンスコーン 牛乳	
30	月	発芽玄米ごはん	チキンナゲット きゅうりとチーズのサラダ なすのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	人参ケーキ 牛乳	
31	火	ロールパン	南瓜の卵グラタン 野菜サラダ ベーコンとレタスのスープ 果物(バナナ)	スキムミルク	じゃが芋丸 牛乳	



絵本で食育

おすすめの絵本



『グリーンマントのピーマンマン』

子どもたちから嫌われもののピーマン。絵本の中では、グリーンマントを着たピーマンマンが大活躍♪子どもたちを襲うとしたバイ菌たちをやっつけます！苦い味には、ピーマンパワーがあったのです！絵本を通じて、苦手な食材にも親しみを持つきっかけを作ったり、ピーマンは身体にとってもいい野菜なんだよ！と伝えられたらいいですね♪旬の季節である夏に是非読んで欲しい1冊です。

食育だより

8月31日は『野菜の日』

栄養たっぷりの野菜をもっと知ってもらおうと、『や(8)さ(3)い(1)』の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」としました。野菜に含まれるビタミンやミネラルは、たんぱく質やエネルギーが体内で十分な機能を発揮するために必要な栄養素です。たんぱく源の肉や魚、エネルギー源のごはんやパンなどと一緒にバランスよく食べることが重要です。

