



2023年

一年で一番暑い季節になりました。暑い日が続くと食欲が落ちてきます。また、屋内外の気温差で体力もうばわれ、疲れやすくなります。水分をこまめに取り、食事もしっかり取って夏バテにならないよう元気 に過ごしましょう。



たんじょうかいメニュー 8月31日(木)

※カレーピラフ
※ブロッコリーのスープ
※チキンカツ
※和風スパンダー
※ごま風味サラダ
※フルーツ



8月の行事

お盆

お盆といえば、帰省や盆踊りや花火を楽しむことの多い夏休みのイベントですが、本来は年に1回、先祖の精霊を迎え、供養する行事です。盆踊りは15日の夜に、ご先祖様が天国に帰る最後の夜を盛大にもてなす行事です。ナスとキュウリで作る飾りは、ナスが精霊牛、キュウリを精霊馬といい、精霊馬は足が速く、ご先祖様が天国から早く家に帰ってくるための乗り物。一方、精霊牛は歩くのが遅いため、少しでもこの世にとどまれるように、ゆっくりと天国に戻るときの乗り物です。



旬の野菜

オクラ



オクラは切るとネバネバするのが特徴の夏が旬の野菜です。オクラは緑黄色野菜の仲間、免疫力を高める効果や、皮膚や粘膜の健康維持、のどや肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われています。夏の暑さで弱った体に取り入れたい野菜です。オクラは塩を付けてこすり合わせる「板ずり」をしてから茹でると表面の細かい毛がなくなり、食感がなめらかになります。

給食だより

幼保型連携認定こども園 島之内保育園

日	曜	給食	午後おやつ	午前おやつ
1	火	ごはん チンゲン菜のみそ汁 魚の香り焼き 春雨のきんぴら	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 チーズ
2	水	チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 冷やしそうめん	牛乳 せんべい
3	木	ごはん 海藻スープ 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え	ミルク 手作りプリン	牛乳 バナナ
4	金	ごはん 切干し大根のみそ汁 魚と野菜の甘酢あん ごま和え	牛乳 果物 菓子	牛乳 ビスコ
5	土	おにぎり サラダうどん オニオンスープ トマト	牛乳 ミニパン	牛乳 丸ボーロ
7	月	ごはん 厚揚げのみそ汁 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ	牛乳 果物 菓子	ヨーグルト
8	火	ごはん 豆腐のみそ汁 魚のムニエル ポテトサラダ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 卵ボーロ
9	水	ごはん きのかスープ 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 クッキー
10	木	ごはん パンプキンスープ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 コーンフレーク
12	土	べんとうの日	牛乳	牛乳 菓子
14	月	べんとうの日	牛乳	牛乳 菓子
15	火	べんとうの日	牛乳	牛乳 菓子
16	水	チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 冷やしそうめん	牛乳 せんべい
17	木	ごはん 海藻スープ 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え	ミルク 手作りプリン	牛乳 バナナ
18	金	ごはん 切干し大根のみそ汁 魚と野菜の甘酢あん ごま和え	牛乳 果物 菓子	牛乳 ビスコ
19	土	おにぎり サラダうどん オニオンスープ トマト	牛乳 ミニパン	牛乳 丸ボーロ
21	月	ごはん 厚揚げのみそ汁 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ	牛乳 果物 菓子	ヨーグルト
22	火	ごはん 豆腐のみそ汁 魚のムニエル ポテトサラダ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 卵ボーロ
23	水	ごはん きのかスープ 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 クッキー
24	木	ごはん パンプキンスープ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 コーンフレーク
25	金	ごはん ちくわのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え	牛乳 ピザトースト	牛乳 チーズ
26	土	牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ 菓子	牛乳 あられ
28	月	ごはん 豆腐のすまし汁 肉野菜炒め 野菜サラダ すいか	牛乳 カステラ	ヨーグルト
29	火	ごはん チンゲン菜のみそ汁 魚の香り焼き 春雨のきんぴら	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 チーズ
30	水	ごはん ポトフ ツナコーンサラダ	お茶 冷やしそうめん	牛乳 せんべい
31	木	たんじょうかい	牛乳 クラッカー アイスクリーム	ヨーグルト