8月 給食だより

2024年

幼保連携型認定こども園　島之内保育園

8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、食欲が落ちて麺類だけで食事をすませるなど、体調を崩しやすい時季です。3食規則正しく、できるだけさまざまな食品を摂り、栄養のバランスを整えましょう。

たんじょうかいメニュー

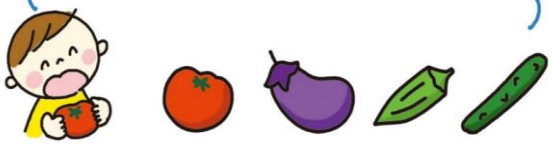
8月29日（木）

※カレーピラフ
※えのきの中華スープ
※鶏肉のコーンマヨネーズ焼き
※フライドポテト
※春雨サラダ
※フルーツ

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる



お盆の精進料理

「精進」という言葉は、身を清めて修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養素が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖の霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	木	ごはん　きのこスープ 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 せんべい
2	金	ごはん　かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮　ハムともやしの中華和え	牛乳 メロントースト	牛乳 コーンフレーク
3	土	ごはん　柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳　バナナ せんべい	牛乳 ビスコ
5	月	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
6	火	ごはん　豆腐のみそ汁 ポークジンジャー　野菜サラダ	お茶　ビスケット ヨーグルト	牛乳 せんべい
7	水	ごはん　チキンカレー ツナコーンサラダ　オレンジ	お茶 冷やしそうめん	ヨーグルト
8	木	ごはん　切干し大根のみそ汁 魚と野菜の甘酢あん　ごまじゃこあえ	牛乳　バナナ クラッカー	牛乳 ビスコ
9	金	ごはん　きゅうりのレモン風味和え 豆乳と野菜のキッシュ　海藻スープ	お茶　プリン せんべい	牛乳 バナナ
10	土	ごはん　オニオンスープ サラダうどん　トマト	牛乳 ミニパン	牛乳 丸ボーロ
13	火	べんとうの日	牛乳	牛乳 せんべい
14	水	べんとうの日	牛乳	牛乳 せんべい
15	木	べんとうの日	牛乳	牛乳 丸ボーロ
16	金	ごはん　かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮　ハムともやしの中華和え	牛乳 メロントースト	牛乳 コーンフレーク
17	土	ごはん　柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳　バナナ せんべい	牛乳 ビスコ
19	月	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
20	火	ごはん　豆腐のみそ汁 ポークジンジャー　野菜サラダ	お茶　ビスケット ヨーグルト	牛乳 せんべい
21	水	ごはん　チキンカレー ツナコーンサラダ　オレンジ	お茶 冷やしそうめん	ヨーグルト
22	木	ごはん　切干し大根のみそ汁 魚と野菜の甘酢あん　ごまじゃこあえ	牛乳　バナナ クラッカー	牛乳 ビスコ
23	金	ごはん　きゅうりのレモン風味和え 豆乳と野菜のキッシュ　海藻スープ	お茶　プリン せんべい	牛乳 バナナ
24	土	ごはん　オニオンスープ サラダうどん　トマト	牛乳 ミニパン	牛乳 丸ボーロ
26	月	ごはん　おくらのすまし汁 魚のムニエル　ポテトサラダ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 卵ボーロ
27	火	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　スイカ せんべい	ヨーグルト
28	水	パン　パンプキンスープ タンドリーチキン　きゃべつとコーンのサラダ	牛乳 フルーツ入りオレンジゼリー	牛乳 チーズ
29	木	たんじょうかい	お茶　クラッカー アイスクリーム	ヨーグルト
30	金	ごはん　かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮　ハムともやしの中華和え	ヨーグルト ビスケット	牛乳 コーンフレーク
31	土	ごはん　柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳　バナナ せんべい	牛乳 ビスコ