



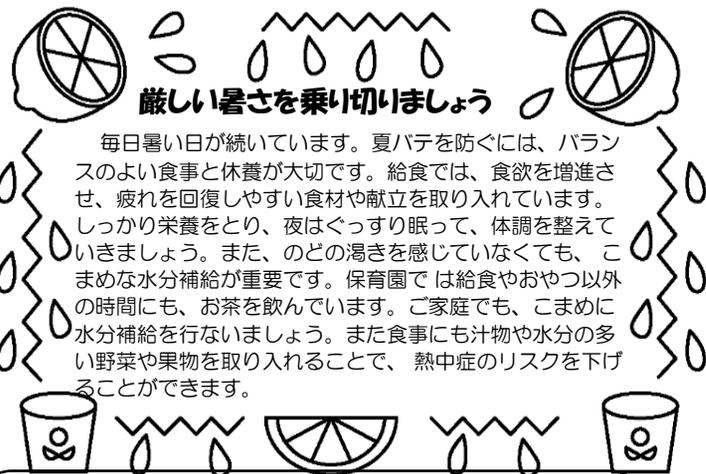
令和7年  
8月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	金	(主) 豆腐団子の中華風煮・野菜たっぷりサラダ・フローズンパイ・油揚げのみそ汁	・ごまビス ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
2	土	(主) 肉みそそばの野菜炒め・豆腐のスープ	・ビスケット	・せんべい
4	月	(主) ポークビーンズ・キャベツとハムのサラダ・オレンジ・かきたま汁	◎中華ポテト ・牛乳	・せんべい ・ミルク
5	火	(主) 洋風肉じゃが・ほうれん草の卵和え・すいか・野菜スープ	◎豆乳の米粉ドーナツ ・牛乳	・ウエハース ・牛乳
6	水	(主) 豆腐ナゲット・シーザーサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	・ポテトチップス ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
7	木	(主) 鮭とポテトのカレーマリネ・卵サラダ・バナナ・茄子のみそ汁	◎お麩ラスク ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
8	金	(主) チキンメンチカツ・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・豆乳みそ汁	・せんべい ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
9	土	お弁当	・ビスケット	・せんべい
11	月	山の日		
12	火	お弁当	・せんべい	・せんべい
13	水	お弁当	・せんべい	・せんべい
14	木	お弁当	・せんべい	・せんべい
15	金	お弁当	・せんべい	・せんべい
16	土	お弁当	・ビスケット	・せんべい
18	月	ご飯・魚の甘酢あん・ひじきとツナのサラダ・オレンジ・もやしのスープ	・クッキー ・ミルク	・せんべい ・ミルク
19	火	じゃこ菜めし・豆腐の卵とじ・ツナサラダ・バナナ・焼き麩のみそ汁	◎クリームサンド ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
20	水	パン・冷やし中華・シューマイ・オレンジ	・ヨーグルト	・ポーロ ・牛乳
21	木	パン・ミートボールのトマトスパゲッティ・キャベツとコーンのサラダ・バナナ・小松菜のスープ	◎のり塩ポテト ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
22	金	ほうれん草とウィンナーのカレー・すいか・和風サラダ	・原宿ドッグ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
23	土	焼きそば・グリーンサラダ・わかめスープ	・ビスケット	・せんべい
25	月	さわやか鮭ご飯・じゃが芋のそばろ煮・すいか・豆腐とえのきのすまし汁	◎きなこ揚げパン ・牛乳	・せんべい ・ミルク
26	火	パン・焼うどん・小籠包・三色ごま和え・バナナ	◎フルーチェ	・ビスケット ・牛乳
27	水	ご飯・魚フライトマトソース・切り干し大根の煮物・オレンジ・青菜のみそ汁	・えびせん ・いちごミルク	・ポーロ ・牛乳
28	木	パン・ジャージャー麺・ギョーザ・バナナ・オニオンスープ	◎しらすと青菜のおにぎり	・白せんべい ・ミルク
29	金	マーボー丼・華風サラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	・ゼリー	・ビスコ ・牛乳
30	土	ミートスパゲッティ・野菜サラダ・コーンわかめスープ	・ビスケット	・せんべい



## 厳しい暑さを乗り切りましょう

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。また、のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給が重要です。保育園では給食やおやつ以外の時間にも、お茶を飲んでいきます。ご家庭でも、こまめに水分補給を行ないましょう。また食事にも汁物や水分の多い野菜や果物を取り入れることで、熱中症のリスクを下げることができます。



夏野菜がおいしい時期になりました。園庭で採れたミニトマト・オクラ・ピーマンなどたくさんの夏野菜を子ども達が嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。野菜は給食の時に喜んで食べています。子ども達には、野菜を育てる体験から自然の生命力の大切さを知ってもらい偏食の改善につながる事も願い、感謝の気持ちをもって食事を味わってほしいと思います。



## 旬の野菜をたべましょう

8月31日は野菜の日です。野菜には、最も栄養価が高くなる【旬】があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

- トマト…赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種の周りのゼリー質にはうまみ成分のグルタミン酸がたっぷりです。
- きゅうり…95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み疲労回復が期待できます。
- ピーマン…ビタミンCをたっぷり含んでおり、油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収が良くなります。
- オクラ…ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。
- ナス…紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含まれます。



- ★年長児：8/1のおやつは、餃子の皮ピザに変更しクッキングを行います。
- ★年長・年中児：8/8のおやつは、せんべいと園で育てた枝豆の塩ゆでを食べます。
- ★0歳児：8/7のカレーマリネはマリネに、8/22のカレーは、豚肉と野菜の煮物に変更します。