

8月の食事だよ!



8月のこんだて



社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R4.8.1

園庭の野菜も順に収穫できたり、夏祭り週間があったりと月津こども園はいよいよ夏本番です! 暑い夏を元気に過ごすためにも、日々規則正しい生活をバランスのとれた食事でお届けしましょう。そして毎日暑くて食欲がない! こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期にはおいしさや栄養価がアップします。

★今が旬! なつやさいのなかまたち! ★

★園でも栽培しています!



トマトの赤はリコピン!! 日焼けした肌を助けるチカラになります! 皮に張りがあるもの、お尻の部分の放射状の線がはっきりしているものを選んでね♪



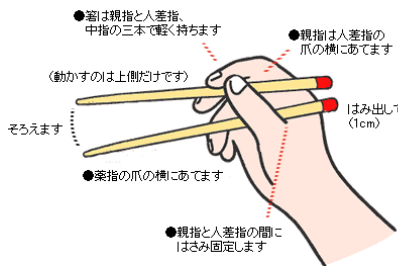
ナスの紫はアントシアニン♪ 血行を改善してくれます! ヘタのトゲが触ると痛いものが新鮮! すっしりと重みがあるものがおいしいです!



ピーマンに多く含まれるビタミンCには、血管や肌、骨などを健康に保ってくれます! またピーマン独特の香りの成分であるピラジンは、血流を促進する働きがあるとされています! ビタミンCを多く含むのは・・・
 1 あか 2 きいろ 3 みどり の順だよ!

8月4日は「箸の日」正しく持てるかな?

和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目にも美しくだけでなく、料理が食べやすくなります。園でも子ども達の様子を見ながら少しずつスプーンから箸への移行を行っています。



◎箸の目安

箸サイズ	身長	年齢
13cm	100cm	～2歳
15cm	100～110cm	3～4歳
16cm	110～120cm	5～6歳

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
1	月	アシドミルク	タンドリーチキン わかめフレンチ豆腐スープ ☆	りんごゼリー		そぼろあん スティック野菜豆腐スープ
2	火	お茶 ポーロ	そぼろあんかけ丼 トマト切干し大根のごまネーズ和え ☆	牛乳 せんべい		トマト煮 煮奴味噌汁
3	水	牛乳 バナナ	魚の塩焼き 納豆和え味噌汁 ☆	ミルク ビスケット		煮魚 野菜あん味噌汁
4	木	牛乳 オレンジ	カレー肉じゃが ひじきサラダバナナ ☆	牛乳 クッキー	せんべい	肉じゃが ひじき煮すまし汁
5	金	ジョア	夏祭り☆屋台ランチ (お楽しみに!)	ホワイトミニー		そぼろ煮 野菜の旨煮味噌汁
6	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
8	月	ヨーグルト	ホイコーロー バナナ小松菜のスープ ☆	アイスクリーム	ゼリー	キャベツの旨煮 そぼろ煮小松菜のスープ
9	火	牛乳 ポーロ	豚肉のしょうが焼き丼 トマトコーンサラダ ☆	牛乳 せんべい		そぼろあん トマト煮すまし汁
10	水	アシドミルク	立田揚げ 野菜サラダ 味噌汁 ☆	みかんクレープ		煮魚 野菜の旨煮味噌汁
12	金	お茶 せんべい	ビーフシチュー スパサラダ トマト ☆	お茶 せんべい		肉じゃが そぼろ煮すまし汁
13	土	お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい		味噌雑炊 野菜スティック
17	水	お茶 せんべい	かぼちゃのそぼろ煮 トマト切干しサラダ ☆	お茶 クラッカー		かぼちゃのそぼろ煮 トマト煮味噌汁
18	木	牛乳 バナナ	魚の照り焼き ごま味噌和え味噌汁 ☆	ヨーグルト和え		魚の野菜あん 味噌汁 ほうれん草の旨煮
19	金	ジョア	カレーライス 甘酢和えバナナ ☆	アイスクリーム		肉じゃが キャベツの旨煮すまし汁
20	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 じゃがいもの煮物
22	月	ぶどうゼリー	ハヤシライス ツナサラダ トマト ☆	牛乳 クッキー	せんべい	そぼろ煮 野菜あん 人参スープ
23	火	フルーツポンチ	鶏肉のソテー コーンサラダ トマトスープ ☆	ヨーグルト		わかめの旨煮 そぼろあん トマトスープ
24	水	牛乳 梨	かぼちゃとなすのミートソース焼き 塩もみ 大根スープ ☆	ミルク せんべい		かぼちゃの甘煮 大根スープ キャベツの旨煮
25	木	ヨーグルト和え	じゃが芋のポタージュ チキンサラダバナナ ☆	プリン		肉じゃが スティック野菜ポテトスープ
26	金	牛乳 ポーロ	マーボー丼 きゅうりの中華和え 蒸しシューマイ ☆	ミルク ビスケット		マーボー豆腐 きゅうりあんすまし汁
27	土	お茶 せんべい	味噌ラーメン チーズ	お茶 せんべい		味噌雑炊 かぼちゃの甘煮
29	月	牛乳 せんべい	なすみそ炒め 小松菜のツナ和え コーンかきたまスープ ☆	ミルク クッキー	せんべい	煮奴 小松菜の煮物 味噌汁
30	火	お茶 チーズ	なすと鶏肉の南蛮漬け バナナ春雨スープ ☆	フルーツポンチ		そぼろ煮 スティック野菜すまし汁
31	水	アシドミルク	魚のカレー焼き マカロニサラダ わかめスープ ☆	ミルク せんべい		煮魚 野菜あん 味噌汁

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪

※7月のセレクト給食は食材の都合により8月10日(水)に変更になります。お楽しみに!

