



太陽がキラキラと照りつける暑い日が続きます。夏バテになってしまいそうなこの時期は、十分な水分補給と夏野菜に含まれる水分を摂ることによって体温を下げて、疲労回復に努め、元気いっぱいに過ごしましょう。



～誕生日会献立紹介～

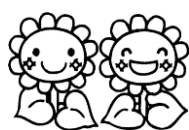
〈給食〉

- ・長崎郷土料理・かしわめしおにぎり、広島郷土料理・ヒロシマ菜おにぎり
- ・和風ハンバーグ ・オクラとささみのサラダ ・夏野菜と厚揚げの味噌汁

〈おやつ〉

- ・さっぱりレモンゼリー（広島はレモンで有名です）

・今から 77 年前の 8 月 15 日は終戦記念日です。8 月 6 日には広島、8 月 9 日には長崎に原爆が落とされました。戦時中にご飯を十分に食べられなかったこと、命のお話は幼児クラスで毎年お話されています。当時のご飯は、とうもろこし・さつまいも・少量のお米を水にふやかして食べていたそうです。そして現在、飽食の時代と言われていますが、食べ物を粗末にせず、大切にすることが大切だと思います。そして現在、飽食の時代と言われていますが、食べ物を粗末にせず、大切にすることが大切だと思います。



夏バテ防止にピッタリ！王様の野菜「モロヘイヤ」

モロヘイヤはサッと茹でて刻むと粘りがでてきます。オクラと同じく便秘改善の働きがあります。給食ではモロヘイヤスープを提供します。おすすめの食べ方はお浸しにしたり、細かく刻んでそうめんの薬味としても使えます。

くり組さんがモロヘイヤを栽培していて、お浸しにして「おいしい」と食べていますよ。

☆8月14.15.16日は市場が休みのため給食がありません。お弁当の持参をお願い致します。

離乳食、初期・中期・後期は給食室で作ります。