



8がつのきゅうしょくだより

2018・8.1.給食室

真夏の陽射しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出は避けて、水分をこまめに取りるように心がけましょう。子どもたちは毎日水あそびを楽しみ、元気いっぱいですが、暑さで体力を消耗しています。夏バテ防止に十分な睡眠とバランスのとれた食事をとり、暑い夏を乗りこえましょう。



8月の誕生会献立紹介

- ・チャーハン
- ・肉団子の甘酢あんかけ
- ・ニラの卵焼き
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ゼリー

おやつ

- ・フルーツ白玉（乳児はフルーツ寒天）

野菜の豆知識

とうがん

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、日持ちがよく冷暗所で保存すれば冬まで貯蔵できることから、この名が付けられたそうです。果肉がやわかく淡白な味で煮物やスープでよく食べられています。

ズッキーニ

かぼちゃの仲間です。新鮮なうちに食べたほうが美味しく古くなると実がスカスカになります。油との相性がよく天ぷらなど揚げ物にするのもおすすめです。

郷土料理（沖縄）

・シューシー

豚肉をつかった炊き込みご飯。
豚肉にはビタミンB1が豊富で疲労回復の効果があります。

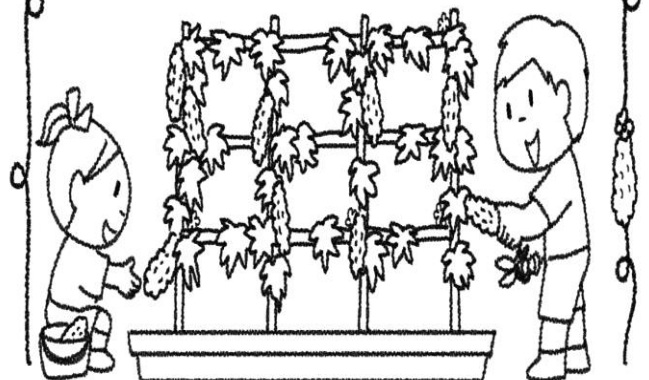
・ゴーヤチャンプルー

ゴーヤは苦味のある野菜ですが、ビタミンCはトマトの5倍もあり、食欲増進・夏バテ防止・疲労回復効果などがあります。わたの部分をしっかりとり、塩と砂糖でもんだ後、水につけて苦味を取り、食べやすいよう下処理をします。

・もずく汁

もずくに含まれている食物繊維は胃を整えて便秘解消になります。

・おやつはちんすこうです。



8月13・14・15日は、希望保育のため給食がありません。お弁当の用意をよろしくお願いいたします。