



毎日、暑い日が続いています。私たちは、体温を常に36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして調節しています。その調節ができなくなると、身体の中に熱がたまり、体調が悪くなってしまいます。これが熱中症です。熱中症にならないためにも、こまめに水分を取り、早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。給食は野田佐緒里、大橋佳奈、樽見智加で作っております。

★8月31日(日)は8(や)3(さ)1(い)の日です。

8月31日は語呂合わせでやさいの日とされています。この時季の野菜は、太陽の恵みをたっぷりと浴び、見た目は色鮮やかで、みずみずしいのが特徴です。また、汗によって失われやすいカリウムなどを豊富に含み、熱中症対策にも効果的です。園の畑でも子どもたちがミニトマトやピーマンなどの夏野菜を栽培しています。トマトやきゅうりなど包丁いらずでそのまま「がぶり」と食べられることも嬉しいですね。ご家庭で親子一緒に食べてみてはいかがでしょうか。

○トマト…ビタミンCが豊富で血圧を低下させたり、イライラを鎮めたりする効果があります。ミニトマトは、つるっと口の中ですべりやすいのでご家庭で食べるときは、皮を湯むきしたり、半分に切ったりしても良いでしょう。保護者の目の届くところで食べましょう。

○きゅうり…約95%が水分で、カリウムを豊富に含み、むくみ予防や血圧を下げる効果があります。そのまま食べたり、薄切りにして、さっと塩をもみこみ、水気を絞ってサラダや酢の物にしたりしてもおいしく食べられます。

○とうがん…さわやかな味わいで利尿効果やむくみを取り、熱を下げる効果もあります。スープや煮物、あんかけ料理に向いています。味が淡泊なのでうま味のある食材と組み合わせるとよいです。園では、4日(月)にコンソメ味の「とうがんのスープ」を提供します。

○レタス…日本名では「ちしゃ」と言い、奈良時代以前から食べていたようです。生食が主ですが、さっと加熱してスープや炒めものにも活躍します。芯の切り口が白っぽく、葉がシャキシャキしているものが新鮮です。

★7月18日(金) きく組は夕涼み会でした

7月18日(金) きく組は夕涼み会で、園で夕ご飯を食べました。子どもたちにアンケートを取り、リクエスト夕ご飯にしました。献立は「ツナマヨおにぎり、わかめおにぎり、からあげ、カレーライス、じゃがいもチップス、ナポリタン、ポテトサラダ、たこさんウインナー、のりの天ぷら、枝豆、フライドポテト、きゅうりの塩昆布和え、ピザ、フルーツ盛り合わせ」です。子どもたちは自分たちの好きなものが詰まったプレートを見て、ニコニコ笑顔でおかわりもたくさん食べてくれました。保護者の皆様におかれましては、にんじんやじゃがいもなどの野菜類、のりやフルーツの缶詰、アイスや棒アイスの差し入れを頂きました。ありがとうございました。使いきれなかった野菜類などは日々の給食に使用させて頂きました。(右が写真です)

日(曜日)	お給食	おやつ
1(金)	さばのごまソースかけ(魚)・コーンとわかめの酢の物・もずくのかきたま汁(卵)	棒アイス
2(土)	パン(卵)・牛乳・春雨と豚肉のしょうが炒め・コンソメスープ・フルーツ	おかし(卵)
○4(月)	さばのカレー焼き(魚)・ツナサラダ(卵・魚)・とうがんのスープ	フルーツ和え
○5(火)	高野豆腐の含め煮・のり和え・フルーツ	豆乳ココアプリン
6(水)	てりやきチキン・マカロニサラダ(卵・魚)・洋風かきたま汁(卵)	お好み焼き(卵・魚)
7(木)	白身魚のクリームコーン焼き(卵・魚)・ひじきサラダ(卵)・ポトフ	ラスク
○8(金)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ(卵)・チーズ	カラフルシャーベット
9(土)	みそラーメン(卵)・さといもの煮つけ・フルーツ	おかし
11(月)	山の日	
○12(火)	クリームシチュー・玉子サラダ(卵)・フルーツ	さくさくプレーンクッキー
13(水)	焼き魚(魚)・リヨネーズポテト(卵)・チーズ	おかし(卵)
14(木)	煮魚(魚)・ごま和え(魚)・フルーツ	おかし
15(金)	お弁当の日	おかし
16(土)	ミートソーススパゲティ・フライドポテト・チーズ	おかし(卵)
18(月)	チャプチェ・にんじんサラダ(卵)・わかめスープ	フルーツ
○19(火)	肉じゃが・ビーンズサラダ(卵)・フルーツ	粉ミルクアイス
○20(水)	(給食:ももはと) さばのみそ煮(魚)・ほうれん草の磯和え・もずくスープ(卵・魚)	きんぎょすくいゼリー
○21(木)	ジャーマンオムレツ(卵)・キャベツとツナのサラダ(卵・魚)・ミネストローネ(卵)	かみなり揚げ
22(金)	ユーリンチー・春雨サラダ(卵)・じゃが芋のみそ汁	マヨネーズトースト(卵)
23(土)	カレーうどん・かぼちゃの甘煮・フルーツ	おかし(卵)
25(月)	なすと豚肉のみそ炒め・ひじきの酢の物(魚)・玉子スープ(卵)	おからマフィン(卵)
26(火)	かぼちゃとチーズの重ね煮(卵)・スパゲティサラダ(卵・魚)・フルーツ	黒糖ポップコーン
○27(水)	ししゃものフライ(卵・魚)・昆布和え・すまし汁	きなこパナナ
28(木)	鶏肉の香味焼き・きゅうりともやしのナムル(卵)・切干大根スープ(卵)	ピザ風トースト(卵)
○29(金)	焼き魚(魚)・ごまドレサラダ(卵)・みそ汁	ぶどうゼリー
30(土)	そうめん・魚のバセリマヨネーズ(卵・魚)・フルーツ	おかし(魚)



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。