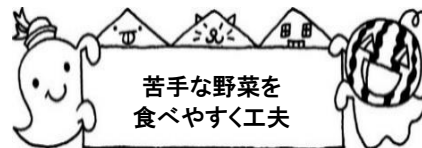




夏野菜がおいしい季節になりました。園庭で採れたトマト・胡瓜・茄子・オクラ・枝豆・ピーマン等たくさんの夏野菜をこどもたちが給食室まで持ってきてくれます。野菜は、給食の時に喜んで食べてくれています。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心掛け、楽しく夏を乗りきりましょう。



野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜にわけられます。B-カロテン当量が可食部100g当たり600μg以上含むものは緑黄色野菜で、そのほかは淡色野菜です。しかし、600μg未満でも、摂取量が多いトマトやピーマンなどは緑黄色野菜に分類されています。



☆細かくして生地に混ぜる☆
味や香りが強い野菜は、細かくしてパンケーキや肉団子などに混ぜて焼きます。
☆子どもの好きな味付けに☆
味噌やケチャップ、カレー粉、チーズなどで味付けをかえると、食べやすくなります。
☆肉などと一緒に調理☆
薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりと、青臭さや苦味やかんじにくくなります。
☆皮をむいて食べやすく☆
トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。

8月30日のメニュー

◀ 冷やして食べるチーズケーキ ▶



- ・クリームチーズ…温室 200g
- ・バター(塩分不使用)…温室 30g
- ・グラニュー等 1/2カップ
- ・卵 2個
- ・生クリーム 1カップ
- ・薄力粉…ふるいにかける 大さじ3

- ① すべての材料をミキサーにかける
 - ② 型に流し入れ、型を持ち上げ、台に2~3度軽く落として空気を抜く
 - ③ 160° ~170° のオーブンで40~50分焼く
 - ④ オーブンから出して網にのせて粗熱を取り、型から出して冷蔵庫で冷やす。
- ~ ポイント ~
表面がうっすらきつね色になったらOK!
オーブンの機種によって、焼け具合が異なるので、時間は様子を見ながら調整してください。



食事を楽しく食べるために、欠かせないポイントの一つに、『空腹感』があります。お腹が空いていることで、食事の美味しさや、ありがたみを強く感じるすることができます。近年、生活リズム・食生活が乱れるお子さんが増えていると言われています。食事の時間帯に空腹感を感じるためには、正しい生活習慣が基本になります。【お腹がすぐリズムのもてる子ども】に成長することは、乳幼児期の食育の重要な目標の一つです。

- ☆朝ごはんを食べる
- ☆おやつ時間を決める
- ☆十分に遊ぶ(運動)
- ☆食事や寝る時間を決めましょう

日	献立名	材料名	おやつ
1 木	鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ	鶏肉 ハム ブロッコリー 人参 トマト コーン 胡瓜 レモン じゃが芋	ラスク ミルク
◎2 金	スタミナ丼 目玉焼き トマトと胡瓜マリネ	竹輪 豚肉 卵 チーズ 人参 ブロッコリー トマト トマト 胡瓜 コーン 玉葱 糸こんにゃく	オレンジゼリー
3 土	冷やしきつねうどん おにぎり	卵 油揚げ のり トマト 人参 胡瓜 うどん ごま	おかし ミルク
5 月	すき焼き風煮 わかめとツナの酢物	竹輪 ツナ 牛肉 焼き豆腐 わかめ 人参 青葱 白菜 玉葱 えのき 牛蒡 胡瓜 糸こんにゃく 麩	おかし ミルクセーキ
6 火	赤魚とほうれん草の煮付け 金平ごぼう 味付けのり	赤魚 竹輪 のり 人参 ほうれん草 蓮根 牛蒡 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
7 水	和風卵焼き ☆豚肉と茄子の味噌炒め	鶏ミンチ 豚肉 卵 豆腐 味噌 ほうれん草 人参 ピーマン 干し椎茸 茄子 玉葱	塩クッキー ミルク
8 木	夏野菜の煮物 豆腐サラダ のりの佃煮	えび 竹輪 ウィンナー 豆腐 厚揚げ のり 南京 ピーマン トマト 枝豆 人参 胡瓜 茄子 干し椎茸 玉葱 大根	スキムヨーグルト
9 金	ポテトハンバーグ かぼちゃサラダ	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 南京 枝豆 ブロッコリー 玉葱 じゃが芋	マシュマロおこし ミルク
10 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ ほうれん草 キャベツ 食パン いちごジャム マーガリン	おかし ミルク
13 火	八宝菜 たまご豆腐	なると 豚肉 卵 チンゲン菜 人参 白菜 筍 しめじ	おかし ミルク
14 水	ポークビーンズ 大学芋	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ トマト 玉葱 筍 しめじ さつま芋 マカロニ ごま	おかし ミルク
15 木	魚の照り焼き キャベツの塩昆布和え	鯖 塩昆布 ブロッコリー トマト キャベツ コーン 胡瓜	おかし ミルク
16 金	ポトフ マカロニサラダ	ウィンナー ハム 厚揚げ ブロッコリー 人参 しめじ 玉葱 胡瓜 キャベツ コーン じゃが芋 マカロニ チーズ	おかし ミルク
17 土	そばめし わかめスープ	かつお 豚肉 卵 青のり わかめ 人参 青葱 キャベツ もやし 玉葱 中華麺 白米 ごま	おかし ミルク
19 月	スパニッシュオムレツ 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 ベーコン 卵 チーズ 青のり ピーマン 人参 ブロッコリー 玉葱 じゃが芋	シュガーパイ ミルク
20 火	かぼちゃクロック スパゲッティサラダ	豚ミンチ ハム 卵 チーズ 人参 ブロッコリー 南京 コーン 胡瓜 玉葱 じゃが芋 スパゲティ	おかし ミルク
◎21 水	チキンカレー ☆ナン ゆで卵 ちりめんとうもろこし	ちりめん ツナ 鶏肉 卵 わかめ ピーマン 胡瓜 玉葱 じゃが芋 トマト	レモンケーキ ミルク
22 木	魚のパーベキュー風 ひじきとオクラのマヨネーズ和え	ほき ハム ひじき オクラ ブロッコリー コーン 胡瓜	おかし ミルク
23 金	豆腐のマヨネーズ焼き こふき芋 ウィンナーのソテー ブロッコリー	ツナ ウィンナー 豆腐 人参 ブロッコリー 青葱 生姜 コーン 蓮根 じゃが芋	アイスクリーム
24 土	ハヤシライス サラダ チーズ	牛肉 人参 ほうれん草 トマト 卵 しめじ 玉葱	おかし ミルク
26 月	五目大豆煮 かつおのふりかけ ☆青菜とたくあんのお和え物	竹輪 かつお 鶏肉 大豆 人参 いんげん 小松菜 牛蒡 蓮根 胡瓜 大根 沢庵 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
27 火	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	おかし ミルク
28 水	けんちん汁 ごまのふりかけ 青のりポテトビーンズ	色板 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 青のり 青葱 人参 白菜 玉葱 牛蒡 里芋 じゃが芋 ごま	スキムヨーグルト
29 木	麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのナムル	竹輪 豚ミンチ 豆腐 わかめ 人参 青葱 ほうれん草 トマト もやし 筍 コーン 玉葱 干し椎茸 ごま	おかし ミルク
30 金	ハンパージー 小松菜と春雨のかきたまスープ	鶏肉 卵 味噌 青葱 小松菜 人参 玉葱 もやし 胡瓜 キャベツ 春雨 ごま	チーズケーキ
31 土	チーズお好み焼き 味噌汁	かつお 豚肉 卵 油揚げ 味噌 チーズ 青葱 人参 キャベツ 玉葱 板こんにゃく	おかし ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

