

	献立名	3時のおやつ
月 5.19	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	牛乳 果物
火 6.20	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	手作りヨーグルト お菓子
水 7.21	チキンカレー ツナコーンサラダ 果物	お茶 冷やしそうめん
木 8.22	魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 果物 お菓子
金 9.23	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え 海藻スープ	お茶 手作りプリン
土 10.24	わかめうどん トマトの甘酢和え	牛乳 ミニパン
月 26	鮭の塩焼き ポテトサラダ おぐらのすまし汁	お茶 ごまじゃこおにぎり
金 16	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ 厚揚げのみそ汁	手作り飲むヨーグルト お菓子
水 28	タンドリーチキン きゃべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 フルーツゼリー
木 1.29	魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこスープ	お茶 パンちゃんアイス お菓子
金 2.30	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 2日：メロントースト 30日：ジャムサンド
土 3.17.31	柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 果物 お菓子

①熱湯で春雨を戻しておく。  
②ごぼう、人参、ピーマン、干ししいたけをサラダ油で炒め①を加え砂糖、しょうゆ、ごま油で味付けしたもの。

①トマト、食パンはさいの目切り。  
②ベーコン、玉ねぎをバターで炒めコンソメで調味する。  
③割りほぐした卵に豆乳、食パン、②を混ぜ合わせピーマン、トマト、を加え、チーズをのせオーブンで焼いたもの。

①魚にしょうが汁としょうゆで下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。  
②ソース、ケチャップ、砂糖、レモン汁に①を絡める。  
③②に乾煎りさせたパン粉と青のりをまぶしたもの。

①ひじきを水で戻し熱湯をかけておく。  
②人参、きゅうり、プロセスチーズ、ごまに④を加え砂糖、しょうゆ、酢、ごま油で味付けしたサラダ。

# 8月 給食だより

暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、子どもたちの体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごすポイント

- な** んでも食べて夏ばて知らず  
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。
- つ** めたいものは、ほどほどに...  
冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。
- の** むなら、麦茶か水、牛乳を...  
水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。
- し** ぼう、塩のとりすぎに注意！  
スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。
- よ** くかんで食べましょう  
よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。
- く** だもの、やさいを食べましょう  
体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活性にする食物繊維が豊富に含まれています。
- じ** かんを決めて、1日3食  
朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。

## 簡単！夏の朝ごはん

### さっぱりサラダそうめん

★材料（4人分）

人参：1/3本 えのき：1/2袋  
レタス：3～4枚 ハム：3～4枚  
そうめん：2束  
めんつゆ（ストレート）：1.5カップ  
ごま油：大さじ1 レモン汁：1/2個分

★作り方

- ① そうめんをゆで、にんじんの千切り、食べやすく切ったえのきも一緒にゆでる。
- ② ①がゆで上がったらざるにとって水気を切る。レタスの細切りとハムの千切りを混ぜる。
- ③ めんつゆにごま油、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④ ②を器にとって、③をかける。

## ★採れたての夏野菜★

園の畑では色鮮やかな野菜たちが、収穫の時期を迎えています。採れたての野菜を、色々な調理法で給食に取り入れています。

野菜が苦手な子も好きな子も、おいしく、たくさん食べられた時の笑顔が楽しみです。



★8月27日（火）お誕生会

- 【メニュー】
- ・チキンカツカレー
  - ・サラダ
  - ・果物

- 【3時のおやつ】
- ・お茶
  - ・フルーチェ

※7、21日は、すみれ、ゆり、さくら組さんは、ごはんを多めに持って来て下さい。  
※13、14、15日は、別メニューになります。  
※7月・8月は、「お弁当の日」はありません。

