

# 8月 しょくじだより

## R6.8月 わらべのうち保育園

夏本番、厳しい暑さが続きます。子どもたちは暑さにも負けず、出れるときにはプール遊びを楽しんでいます。

しっかり水分補給をして夏バテや熱中症にならないように気をつけたいです。水分補給はお茶か水にしましょう。ジュースなどの甘い飲み物は糖分の摂り過ぎになります。また、冷たすぎる飲み物は、胃腸に負担がかかるので避けたいですね。大人がしっかり管理してあげましょう。

先月保育園の子どもたちは、収穫した夏野菜を使ってとれたてを食べたり、たいよう組さんはカレーライスのできる体験を通して自分たちの収穫した夏野菜を満喫しました。

いつもは苦手な夏野菜も自分たちが採ったもの・作ったものは格別だったようで、おかわりまでして食べていました。実際に野菜を栽培・収穫・調理していくことで、命の大切さを感じることが出来た子どもたちでした。

### 生活リズムが乱れていませんか？

夏の疲れがそろそろ出てくる頃です。朝元気がない子があります。子どもたちは、日中元気に遊んで思った以上に疲れています。早めに布団に入るようにし、体を休ませてあげてください。朝食をしっかりと食べて登園しましょう。

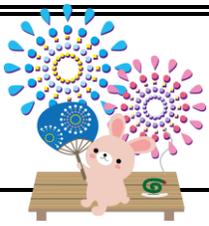
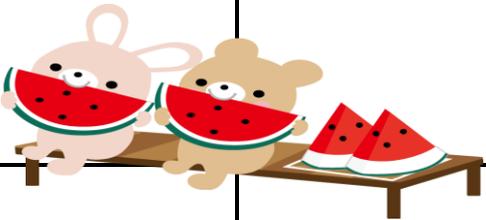
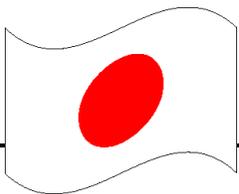
### 給食人気メニュー レシピ ～コーンのかき揚げ～

材料(4人分)  
 ・とうもろこし 1本  
 ・しらす干し 1袋  
 ・しその葉 2枚  
 ・てんぷら粉 100g  
 ・揚げ油

作り方  
 ①とうもろこしは粒だけ切り取る。しそは千切りにしておく。  
 ②ボールにとうもろこし・しそ・しらす干しを入れ良く混ぜる。そこにてんぷら粉を少量入れ粉をまぶしておく。(別量で)  
 ③袋に記載してある分量にてんぷら粉を溶いて②とからめる。  
 ④揚げ油を熱し、③をスプーンで流しいれ揚げる。



★生のとうもろこしで作るかき揚げは格別ですよ！

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			そうめん トウモロコシのかき揚げ 大豆五目煮 フルーツ 中華おこわ 牛乳	ごはん 鮭つくね いかときゅうりの酢味噌和 すまし汁 フルーツ ゼリー 牛乳	ミルクもち せんべい
5	6	7	8	9	10
ごはん アジのマリネ シーザーサラダ 押し麦スープ フルーツ とうもろこし 牛乳	ごはん レバーのから揚げ 冬瓜と厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ レーズンパン 牛乳	ちらし寿司 お星さまハンバーグ キラキラサラダ たいの胡麻みそ汁 フルーツ フルーツ羊羹 牛乳	ごはん 焼きにく炒め 焼きナス みそ汁 フルーツ 枝豆ご飯 お茶	ごはん 鮭の香りみそ焼き 納豆サラダ 豆乳汁 米粉のパンケーキ 牛乳	ホットケーキ クッキー
12	13	14	15	16	17
	希望保育			ごはん 鶏肉のさっぱりソース 大豆サラダ みそ汁 フルーツ おはぎ 牛乳	きなこマカロニ クラッカー
19	20	21	22	23	24
ごはん ゴーヤーチャンプルー かぼちゃそぼろ煮 みそ汁 フルーツ スコーン 牛乳	ごはん さばの味噌ソース 切干サラダ ポテトスープ フルーツ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	豆腐のドライカレー 黒豆煮 酢の物 フルーツ グリルポテト 牛乳	焼きそば ウインナー トウモロコシ たたききゅうり フルーツ そぼろごはん お茶	ごはん アジのねぎ焼き もやしのナムル みそ汁 フルーツ バースデーパン 牛乳	蒸しパン せんべい
26	27	28	29	30	31
ごはん 魚の甘酢あんかけ ラタトゥイユ スープ フルーツ 小豆せんべい 牛乳	ごはん チーズミートナス オーロラソース和え きのこスープ フルーツ 冷やしうどん 牛乳	ごはん シシャモフライ キャベツのベーコンソース サンラータン フルーツ かぼちゃアイス 牛乳	ごはん 鮭のごましそ焼 マヨサラダ みそ汁 フルーツ ココアババロア 牛乳	ごはん 豚のバターレモン炒め ひじきと切干煮 みそ汁 フルーツ 米粉のお好み焼き お茶	ごへいもち クッキー