

8月 食事だよ!

2022年 なかよしすみれ保育園

賑やかなセミの声に夏本番を感じる今日この頃。園内菜園で育てている夏野菜はたくさんの実をつけました。炒め物にしたりみそ汁にいれたり、みんなで味わいます。自分たちで育てた野菜はこどもたちにとっても特別で、苦手なものでも食べてみると「おいしい!」と笑顔が溢れます。

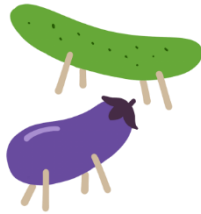
今月も夏野菜をたくさん使ったメニューが盛りだくさん。いっぱい食べて元気に夏を過ごしましょう。

お盆



お盆はご先祖さまの霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。きゅうりとなすのお供え物が思い浮かぶ人が多いのではないのでしょうか。これは精霊馬と言ってきゅうりは馬を、なすは牛を表しています。

足の速い馬で帰ってきてもらい
ゆっくりと歩く牛で帰ってもらう
ためだと言われています。



水分補給をしっかりと



暑い夏は運動をしていなくても気が付かないうちに汗をかき、脱水症状を起こしていることがあります。活動の前、途中、終わりにこまめに水分補給を行いましょ。夏野菜には水分を多く含んだものが多く、カリウムなども豊富なので汗で失ったミネラルを補給することができますよ。



日本の郷土料理巡り



今月は長崎県の郷土料理です。

根菜類がたくさん入った煮物「ぬっぺ」と、ささみを甘い衣で揚げた「長崎てんぷら」です。

#	月	火	水	木	金	土
1	ミートスパゲティ 野菜スープ	ごはん さわらのレモン風焼き 筑前煮 きゅうりのゆかり和え 油あげのみそ汁	食パン ハワイアンハンバーグ 夏野菜のラタトゥイユ コンスープ	ごはん 豚のカレー炒め かぼちゃサラダ キャベツのすまし汁	誕生日会・平和の集い カニカニごはん ヘルシーミニカツ 肉じゃが くだもの わかめのみそ汁	チャーハン 五目スープ
8	冷しゃぶうどん 冬瓜の中華スープ	ごはん さけのみそ焼き ぬっぺ ブロッコリー 湯葉のすまし汁	協力日 ねぎ塩豚丼 さつま汁	祝日 	協力日 サーモンピラフ コンソメスープ	木の葉丼 豚汁
15	ツナの混ぜごはん 肉団子のスープ	塩ラーメン 高野豆腐の煮物	食パン・ジャム 鶏のコンフレック焼き インディアンサラダ クリームスープ	ごはん さばの塩麹焼き きんぴらごぼう ブロッコリー とろろ昆布のみそ汁	カレーライス マカロニサラダ トマト	チャーハン 五目スープ
22	ミートスパゲティ 野菜スープ	ごはん さわらのレモン風焼き 筑前煮 きゅうりのゆかり和え 油あげのみそ汁	コッパン ハワイアンハンバーグ 夏野菜のラタトゥイユ コンスープ	ごはん 豚のカレー炒め かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん ヘルシーミニカツ 肉じゃが ブロッコリー わかめのみそ汁	木の葉丼 豚汁
29	冷しゃぶうどん 冬瓜の中華スープ	ごはん さけのみそ焼き ぬっぺ ブロッコリー すまし汁	協力日 4歳ふりかけクッキング	31 食パン 鶏のコンフレック焼き インディアンサラダ クリームスープ	8月	