

# 8月 食事だよ!



2024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たくさん。いっぱい食べて元気に夏を過ごしましょう。

## 脱水症 水分補給 予防



水は一度にたくさん飲んでもなかなか身体に吸収されません。  
ポイントは喉が渇く前にほんの少し口に含むこと。汗をかいて身体が冷えている時は常温の飲み物にするなど工夫して元気に楽しく夏を満喫しましょう!



## 今月の郷土料理



2日の平和のつどいの日には長崎県の郷土料理「浦上そばろ」が登場します。昔この地区に住んでいたキリスト宣教師が栄養のある豚肉を摂取するよう作られたレシピだそうです。おやつには広島県でよくとれるレモンを使用した「レモンクッキー」です。  
給食室からも平和について考える機会が作れたらと思います2県の料理を献立に入れました。



	月	火	水	木	金	土
屋食	8月			1 ごはん すき焼き煮 切干大根の中華サラダ うすあげのみそ汁	2 誕生日会 平和のつどい もぶりごはん(広島県) タンドリーチキン 浦上そばろ(長崎県) とうもろこし わかめスープ	3 チキンライス 具たくさんスープ
おやつ				牛乳 レモンクッキー(広島県)	牛乳 りんごゼリー	お茶 お菓子
屋食	5 冷やしじゃじゃ麺 きんぴらごぼう	6 カムカムメニュー ごはん さわらの味噌焼き 根菜の甘辛煮 きゅうりの昆布和え えのきのすまし汁	7 食パン・ジャム ポークシチュー ビーフンサラダ	8 ごはん 鶏の塩こうじ焼き 夏野菜のマーボー風 なめこのみそ汁	9 キーマカレー マカロニサラダ	10 豚ごぼう丼 五目汁
おやつ	牛乳 菓子パン	牛乳 しらすトースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 きなこ麩ラスク	お茶 お菓子
屋食	12 山の日 	13 協力日 ねぎ塩豚丼 さつまい	14 協力日 麻婆豆腐丼 春雨スープ	15 協力日 チャーハン わかめスープ	16 協力日 牛丼 具たくさん味噌汁	17 チキンライス 具たくさんスープ
おやつ		お茶 お菓子	お茶 お菓子	お茶 お菓子	お茶 お菓子	お茶 お菓子
屋食	19 冷やしじゃじゃ麺 きんぴらごぼう	20 カムカムメニュー ごはん さわらの味噌焼き 根菜の甘辛煮 きゅうりの昆布和え えのきのすまし汁	21 食パン ポークシチュー ビーフンサラダ	22 4歳ふりかけクッキング ごはん すき焼き煮 切干大根の中華サラダ うすあげのみそ汁	23 キーマカレー マカロニサラダ	24 豚ごぼう丼 五目汁
おやつ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 しらすトースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 きなこ麩ラスク	お茶 お菓子
屋食	26 大豆のミートスパゲティ 冬瓜と鶏の煮物	27 ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが おくらのおかか和え 豆腐のすまし汁	28 和菓子の日 コッペパン ハンバーグ 春雨の和え物 コンソメスープ	29 ごはん 鶏の塩こうじ焼き 夏野菜のマーボー風 なめこのみそ汁	30 牛丼 具たくさん味噌汁	31 サーモンピラフ 具沢山コーンスープ
おやつ	牛乳 菓子パン	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 芋ようかん	牛乳 りんごゼリー	牛乳 レモンクッキー(広島県)	