

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	焼きうどん キャベツとコーンの中華和え ほうれん草のかき玉汁	ごはん 魚のカレームニエル 和風ポテトサラダ 豆乳味噌汁	ごはん おからハンバーグ 春雨の彩り酢の物 大根の味噌汁	七夕ちらし寿司 短冊ポテト 天の川スープ	午前のおやつ
	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり	牛乳 アップルトースト	牛乳 レモンクッキー	牛乳 フルーツ白玉	
7	8	9	10	11	12
ごはん ゴーヤのケチャップ炒め 小豆かぼちゃ 冬瓜の味噌汁	もろこしごはん 魚の竜田揚げ ごぼうサラダ じゃがいもの味噌汁	ごはん 魚の塩焼き オクラの梅おかか和え 千切り味噌汁	ごはん マーボーなす 豆菜サラダ かぼちゃのミルクスープ	山の日 	午前のおやつ
お茶 味噌焼きおにぎり	牛乳 おひさまパン	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 カリカリラスク		
14	15	16	17	18	19
希望保育 	希望保育 	希望保育 	親子うどん 夏野菜のナムル 果物	ごはん かぼちゃとしそのコロック ねばねば和え 冬瓜と鶏肉のトロみ汁	午前のおやつ
			お茶 和風ごはんピザ	牛乳 そうめんサラダ	
21	22	23	24	25	26
ごはん お好み焼き風卵焼き 青菜とコーンのじゃこ和え 麩の味噌汁 牛乳 トマトクラッカー	黒豆ごはん 魚のグラタン かぼちゃとベーコンのドレッシング和え ゆばのすまし汁 お茶 梅とオクラのおにぎり	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コロコロサラダ 五目味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	(山・森カレークッキング) 夏野菜カレー レタスのじゃこサラダ 果物 牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	ごはん ピーマンの春巻き ブロッコリーと刻み昆布の和え物 なすと油揚げの味噌汁 牛乳 フルーツソースのミルクゼリー	午前のおやつ
28	29	30	31	 	
ひじきごはん 納豆マーボー 青菜のごま和え クリームスープ 牛乳 ジャムロールスコーン	ごはん 魚の甘酢あん 切り干しサラダ ブロッコリーとえのきの味噌汁 お茶 炊き込みおこわのおにぎり	ごはん 中華風おから炒め オクラとちくわの磯香和え キャベツの味噌汁 牛乳 かぼちゃと黒豆のマフィン	大豆とレタスのチャーハン 千切り野菜のドレッシング和え きのこのすまし汁 牛乳 ぶどうパンサンド		

～まだまだ暑い日が続きます～

8月になりました。まだまだ暑い日が続きますね。保育園でもお茶で水分補給をしっかりとしながら、夏野菜や豚肉などを多くメニューに取り入れ、元気に過ごせるようにしていきたいと思います。ご家庭のほうでも、食欲や体力を落とさないよう、もうしばらく夏バテ予防を心がけましょう。

『先月は夏野菜を使った3色だんごをおやつに出しました。』それぞれの色から何のお野菜かな～と当てっこをしながら食べる子どもたちでした。お家でも作ってみませんか？



【材料 それぞれ約20個分】

- ◆トマトだんご◆
 - 白玉だんごの粉 100g
 - トマト 40g (約1/4個分)
- ◆かぼちゃだんご◆
 - 白玉だんごの粉 100g
 - かぼちゃマッシュ 30g
- ◆モロヘイヤだんご◆
 - 白玉だんごの粉 100g
 - モロヘイヤ(葉) 10g

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



【作り方】

- ◎トマト・・・湯むきし、ミキサーにかけるか潰しながらザルでこします。
- ◎かぼちゃ・・・皮を落とし、やわらかく茹でて潰します。
- ◎モロヘイヤ・・・生のままみじん切りにします。(できるだけ小さく切ると良いです。)

- ①それぞれの材料を白玉だんごの粉に混ぜ、水をたしながらこねます。(耳たぶくらいの固さにします。)
- ②丸めて茹でます。(浮き上がってしばらくすれば茹で上がり)
- ③きな粉・みたらしあん・あんこなど好みの味で頂きます。

他にも、茹でて刻んだほうれんそう、さつまいものマッシュ、人参ペーストなど色々な野菜で作ることができます。

