

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月1・29日 にち

きょう きゅうしょく なつやさい かれー きゃべつ あまず あ れたすすーぶ
今日の給食は、夏野菜カレー、キャベツの甘酢和え、レタススープです。

なつやさい かれー あか みどり びーまん かぼちゃ はい なつ
夏野菜カレーには、赤や緑のピーマン、なす、南瓜が入っています。どれも夏にとれる
やさい たいよう ひかり あ そだ なつやさい びたみん えいよう
野菜で、太陽の光をいっぱい浴びて育ちました。夏野菜にはビタミンという栄養がたくさん
ふく 含まれていて、みんなの からだ びょうき まも やさい にがて ともだち た
もらいたいのので、みんなの大好きなカレーにしてみました。ビタミンパワーたっぷりのカレー
を食べて元気いっぱい遊んでください。



しゃきしゃき しょっかん れたす やく ばーせんと すいぶん
シャキシャキとした食感がおいしいレタスは約95% は水分でできているので、あまり
えいよう ふく 含まれていないように感じられますが、かぜ かも はだ
てくれたり、体に大切なビタミン、ミネラルなどの栄養がたくさん含まれています。今日は
にんじん いっしょ すーぶ はい
人参と一緒にスープに入っています。おいしく食べてください
ね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月2・16・30日 にち

きょう きゅうしょく つなす ばげていー いも にももの きりぼしだいこん すーぶ くだもの
今日の給食はツナスパゲティー、さつま芋の煮物、切干大根のスープ、果物です。

きりぼしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ ほね は じょうぶ
切干大根は細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。骨や歯を丈夫にしてくれ
るカルシウムやお腹のお掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。太陽の
ひかり あ きりぼしだいこん うま えいよう み め そうぞう
光を浴びた切干大根には、旨みや栄養が見た目では想像がつかないくらいたくさん詰ま
っています。煮物やサラダにすることが多い食材ですが、今日はえのきたけと一緒にスー
プにしました。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月3・17・31日 にち

今日の給食はごはん、魚のみそソースかけ、ゆかり和え、すまし汁、果物です。

かぶの白い部分は実ではなく、土の中にできる野菜＝根野菜といい、根の部分です。根野菜は水分が少なく、ビタミンや鉄、ミネラルがたくさん含まれ、体を温め胃と腸の働きをよくし、お腹の調子を整えてくれます。今日は赤しそを乾燥させて細かくしたゆかりと一緒に和えものにしました。ゆかりの酸味でさっぱりおいしく食べられます。

今日のおやつは牛乳・バナナジャムパンです。

バナナは身近なフルーツの1つで、ビタミン、ミネラルのバランスがよく、体の調子を整えたり、肌の健康をよくしてくれます。また、オリゴ糖や食物繊維も多く含まれているので、お腹をお掃除してくれます。甘くておいしく、食べるとすぐに力のもとになり元気ができます。食事に不足しがちな栄養がたくさん入っているバナナをジャムにしてパンにはさみました。残さず食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月4・18日 にち

今日の給食は青菜ごはん、ジャーマンオムレツ、切干大根のサラダ、みそ汁(豆腐・オクラ)、果物です。

「ジャーマン」とはドイツ風という意味で、ドイツではじゃがいもをたくさん食べ、じゃがいもを使った料理をよく食べます。今日はじゃがいもが入ったオムレツなので「ジャーマンオムレツ」といいます。おいしく食べてくださいね。

オクラは南アフリカ生まれの野菜で、日本では6～8月に作られる夏野菜です。切ると星の形をしてかわいいですね。ネバネバしていますが、ネバネバの元であるムチンが元気を作る緑黄色野菜の仲間です。夏の疲れた体を元気にしたり、胃や腸の調子をよくする働きがあります。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月5・19日 にち

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさいさんど なつやさいすーぶ くだもの
今日の給食はチーズサンド、野菜サンド、夏野菜スープ、果物です。

ずっきーに みどりいろ いろ かたち きゅうりに は あじ に
ズッキーニは緑色で、色と形は胡瓜に似ていて、歯ごたえと味はなずに似ていますが、
かぼちゃ なかま かぼちゃ なかま えいよう かぼちゃ に かるてん えいよう おお
南瓜の仲間です。南瓜の仲間なので栄養も南瓜と似ていて、カロテンという栄養が多く、
かぜ きの からだ まも つか からだ げんき はたら くに
風邪などの菌から体を守ったり、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。煮たり、
や あ た かた なつやさい きょう やさい
焼いたり、揚げたりと、いろいろな食べ方ができる夏野菜です。今日はたくさんの野菜の
あま すーぶ た
甘みでおいしいスープになりました。たくさん食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月8・22日 にち

きょう きゅうしょく さかな ぱん こや こんぶいりち しる くだもの
今日の給食はごはん・魚のパン粉焼き・昆布イリチ・みそ汁・果物です。

こんぶいりち おきなわけん むかし た りょうり いりち いた
昆布イリチは沖縄県で昔からよく食べられている料理です。「イリチ」とは「炒める」とい
い み きざ こんぶ ぶたにく あ にんじん いっしょ いた に
う意味で、刻んだ昆布、豚肉、こんにやく、さつま揚げ、人参などと一緒に炒めて煮ました。
おきなわけん ひと こんぶ た いわ ひ あらわ
沖縄県の人には昆布をととてもよく食べるそうです。お祝いの日にも“よろこぶ”を表すという
い み たいせつ た もの からだ ちょうし とどの えいよう ふく こんぶ
意味で、大切な食べ物だといいます。身体の調子を整えてくれる栄養をたくさん含む昆布
た げんき からだ
を食べて、みんなも元気な身体をつくりましょう！

きょう きゅうしょく ぎゅうにゅう すいーとぱんぷきん
今日のおやつは牛乳・スイートパンプキンです。

かぼちゃ えいご ぱんぷきん かぼちゃ きいろ かぜ きん からだ
南瓜は英語でパンプキンといいます。南瓜の黄色いところには、風邪などの菌から体
まも め はたら かるてん はい かぼちゃ なつ
を守ったり、目をよくしたりする働きをするカロテンが入っています。南瓜は夏にとれる
やさい あつ つか からだ げんき す えいよう ふく
野菜で、暑さで疲れた体を元気に過ごすための栄養がたっぷり含まれています。
あま すいーとぱんぷきん のこ た
甘くておいしいスイートパンプキン！残さず食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月9・23日 にち

きょう きゅうしょく まーぼーどうふ ひた しる くだもの
今日の給食はごはん・麻婆豆腐・お浸し・みそ汁・果物です。

ひた はい もろへいや えじぶと くに むかし た みどりいろ は
お浸しに入っているモロヘイヤは、エジプトという国で昔から食べられている緑色の葉
あつ みず ところ そだ つよ やさい おうさま もろへいやすーぶ の びょうき
っぱで、暑くて水がない所でも育つ強い野菜です。王様がモロヘイヤスープを飲んで病気
なお はなし おうさま た やさい もろへいや からだ まも
が治ったという話から「王様が食べる野菜＝モロヘイヤ」といわれています。体を守ってく
びたみん ほね は じょうぶ かるしうむ ゆ きざ で
れるビタミンや骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウム、茹でたり刻んだりすると出てくる
ねばねば もと むちん なつ しょくよくふしん よぼう えいよう はい
ネバネバの元であるムチンは、夏の食欲不振の予防といろいろな栄養がたくさん入ってい
ます。よく噛んで食べてくださいね。 (おやつは次のページ)

きょう 今日のおやつは牛乳・ココアちんすこうです。

ちんすこうは沖縄の伝統的なお菓子です。「ちん」は「珍しい」、「すこう」は「お菓子」で、「珍しいお菓子」という意味で、昔はお祝いや特別な日以外にはめったに食べられませんでした。

保育園では、小麦粉とココア、砂糖、油を使って、ココア味のちんすこうを作りました。サクサクとした噛み応えを楽しんでくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 8月10・24日

きょう 今日のご給食はごはん・魚の梅焼き・冬瓜の鶏そぼろ煮・みそ汁・果物です。

梅干しは、梅の果実を塩漬けた後にお日様にあて干します。おにぎりやお弁当に、よく使われていますね。梅干しの酸っぱい味は夏の暑さで疲れた体や胃を元気にし食事をおいしく食べられるようにしてくれます。また、お腹の調子を整えたり、バイ菌をやっつけたり、血をきれいにしてくれたりとお活躍！酸っぱい梅干しパワーはみんなの体を元気にしてくれますよ。

冬瓜の鶏そぼろ煮に入っている冬瓜は、漢字で「冬の瓜」と書きますが夏の野菜です。夏にとれた冬瓜は、日の当たらない風通しがよい所に置いておくと、冬までおいしく食べられることから、この名前がつけました。冬瓜はみんなの顔より大きく、丸くて緑色の野菜ですが、切ると中は真っ白です。体の熱を冷ましてくれるので、夏の暑い日にはぜひ食べてほしい野菜です。残さず食べて元気に過ごしましょう。



きょう 今日のおやつは牛乳・コーンマフィンです。

マフィンとは、小麦粉に卵、牛乳、ベーキングパウダーなどを入れてカップで焼いたお菓子です。今日は、コーン(とうもろこし)が入っています。

調理士さんが、おいしいマフィンを焼いてくれました！味わって食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 8月25日

きょう きゅうしょく ちゅうか なめし かぼちゃ ぐらっせ たまごすーぶ くだもの
今日の給食は中華菜飯・南瓜のグラッセ・卵スープ・果物です。

ちゅうか なめし しょうが ぶたにく にんじん こまつな あぶら いた さけ しお しょうゆ あぶら あじ
中華菜飯は、生姜、豚肉、人参、小松菜を油で炒めて、酒、塩、醤油、ごま油で味を
つけ、ご飯に混ぜた料理です。小松菜のような葉っぱの野菜を「菜っ葉」といい、ご飯を
「飯」というので、葉っぱの野菜をご飯に混ぜたものを「菜飯」といいます。色がきれいで、
ごま油のいい香りがしますよ。

かぼちゃ ぐらっせ ぐらっせ ふらんすりょうり ばたー い にじる に りょうり
南瓜のグラッセの「グラッセ」とは、フランス料理でバターを入れた煮汁で煮た料理のこ
とです。今日は砂糖も入っているなのでほんのり甘くてツヤツヤしています。おいしく食べ
てくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 8月12日

きょう きゅうしょく きやろっとらいす とまとしちゅー さらだ くだもの
今日の給食はキャロットライス、トマトシチュー、サラダ、果物です。

きやろっとらいす ちい き にんじん ま あ おれんじいろ ようふうた こ
キャロットライスは小さく切った人参を混ぜ合わせたきれいなオレンジ色の洋風炊き込
みご飯です。人参にはカロテンという栄養がたくさん入っていて、病氣からみんなの体を
まも 守ってくれます。残さず食べて、元気に遊んでくださいね。

とまと びたみん おお なつ ひざ はだ まも とまと あかい
トマトにはビタミンが多く、夏に日差しから肌を守ってくれます。また、トマトの赤色
リコピンは疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。「トマトが赤くなると医者が青くな
る」ということわざがあるほど、たくさん栄養が詰まった健康によい野菜です。
しちゅー さらだ きょう とまと た
シチューにサラダ、今日はトマトがいっぱいです。たくさん食べてくださいね。

きょう
今日のおやつはひじきおにぎりです。

ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の仲間で、海で育ちます。みんなの体の血を作る鉄、
ほね は つめ かみ け じょうぶ かる しうむ なか ちょうし ととの はだ
骨や歯、爪や髪の毛を丈夫にしてくれるカルシウム、お腹の調子を整え肌をきれいにして
くれる食物繊維がたくさん入っています。今日は人参と一緒に味付けして、ごはん混ぜ
ておにぎりにしました。よく噛んで残さず食べてくださいね。