

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月1・15・29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 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、スープ、果物です。

つなすばげていー たまねぎ にんじん ぴーまん つな はい ぴーまん にがて
ツナスパゲティーには、玉葱、人参、ピーマン、ツナが入っています。ピーマンは苦手
な子が多いけれど、夏の野菜で風邪をひかない強い体 にしてくれます。今日は細く切
って他の野菜と醤油で味を付けて、上に刻みのりをのせています。

いも にももの いも むらさきいろ なが やさい き なか きいろ
さつま芋の煮物のさつま芋は、紫色の長い野菜で、切ると中は黄色です。

あま おい きゅうしょく にももの しる りょうり
甘くてとても美味しいですよ。給食では、煮物やみそ汁、おやつと色々な料理に
変身してでてきます。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2・16・30日 にち

きょう きゅうしょく さかな そーす あ じる くだもの
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。

さかな はくりきこ あぶら あ うえ たまねぎ す
魚のみそソースかけは、薄力粉をつけて油で揚げています。その上に玉葱と酢・
砂糖・味噌を合わせたみそソースがかかっています。ごはんがすすむ味つけになって
いますよ。いっぱい食べてくださいね。

あ はい しろ まる とくちょう すいぶん すく びたみん
ゆかり和えに入っているかぶは白くて丸いのが特徴です。水分が少なく、ビタミンや
ミネラルが含まれていて、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
りの酸っぱさがさっぱりしていておいしく食べられますよ。

きょう にち ぎゅうにゅう とまとじゃむばん た
今日のおやつ(2・30日)は牛乳、トマトジャムパンです。みんながおいしく食べられるよ

ちょうりし かんが こんだて かわ ちい き とまと さとう
うに、調理士さんが考えてくれた献立です。皮をむいて小さく切ったトマトを砂糖、
れもんじる いっしょに に とまとじゃむ つく とまとあじ あま じゃむ あか いろ
レモン汁と一緒に煮てトマトジャムを作りました。トマト味の甘いジャムですよ。赤い色
がとてもきれいですね。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3・17・31日 にち

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 あじ はん ま
中華菜飯は、生姜、豚肉、人参、小松菜を油で炒めて、味をつけて、ご飯に混ぜた
りょうり こまつな は やさい な ば めし
料理です。小松菜のような葉っぱの野菜を「菜っ葉」といい、ごはんを「飯」というので、
は やさい はん ま なめし いろ あぶら
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
かお
いい香りがしますよ。

かぼちゃ ぐらっせ ぐらっせ ぶん 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 8月4・18日 にち

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさいさんど きゃべつ 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(キャベツ)、夏野菜スープ、果物です。

やさいさんど きゃべつ ちい き ゆ まよねーず かれーこ あじ
野菜サンドはキャベツを小さく切ってから茹でて、マヨネーズとカレー粉で味をつけて
ぱん はさ かれー あじ
パンに挟みました。カレーの味がするかな？

なつやさいすーぶ なか ずっきーに やさい はい ずっきーに みどりいろ
夏野菜スープの中には、ズッキーニという野菜が入っています。ズッキーニは、緑色
ほそなが かたち かたち いろ きゅうり に は あじ に
で細長い形をしています。形や色は胡瓜に似ていて、歯ごたえと味はなすに似てい
ますが、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
えいよう おお かぜ きん からだ まも つか からだ げんき に
栄養が多く、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ます。煮た
り、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
やさい あま おい すーぶ た
野菜の甘みで美味しいスープになっています。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7・21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 こと いわ た たいせつ
昆布イリチは沖縄県で「いい事があるように」とお祝いをするときに食べる大切な
りょうり のひとつです。「イリチ」とは「炒める」という意味で、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。沖縄県の人々は昆布をととてもよく食べる
そうです。身体の調子を整えてくれる栄養をたくさん含む昆布を食べて、みんなも
げんき からだ
元気な身体をつくりましょう。

きょう きゅうにゅう ぱん ぶ きん ぱい
今日のおやつは牛乳・パンプキンパイです。

ぱん ぶ きん かぼちゃ ゆ かぼちゃ さとう ま ぎょうざ かわ くる
パンプキンとは南瓜のことです。茹でた南瓜をつぶして砂糖を混ぜて、餃子の皮に包
んでオーブンで焼きました。ぎょうざの皮がパイみたいにパリパリ、サクサクしているの
で、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8・22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。

まーぼーどうふ となり くに ちゅうごく りょうり あぶら しょうが いた かお
麻婆豆腐は隣の国、中国の料理です。油で生姜とにんにくを炒めて、いい香りが
してきたら、ながねぎ ぶたひきにく にんじん い いた とうふ い ぐず
煮込みます。最後に醤油と味噌で味つけをして出来上がりです。本当はとても辛い
りょうり ほいくえん た あじ
料理だけど、保育園ではみんながおいしく食べられる味つけにしています。

きょう きゅうにゅう や ふう
今日のおやつは牛乳・たこ焼き風おにぎりです。

こめ いっしょ しょうが ぶし きゃべつ ばんのうねぎ さけ しょうゆ しょくえん い た まる
米と一緒に生姜、かつお節、キャベツ、万能葱、酒、醤油、食塩を入れて炊き、丸めた
ごはんをソースを塗って、かつお節、青のりをふりました。
たこ焼きに見えるかな？みんなで楽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 **8月9・23日**

今日の給食は青菜ごはん、魚の梅焼き、ごま和え、みそ汁、果物です。

梅干しは、梅の実を塩漬けた後にお日様にあてて干します。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、ばい菌をやっつけたり、血をきれいにしてくれたりと

大活躍！今日はこの梅干しを刻んで調味料と長葱を混ぜて魚に漬けて込んで焼きました。

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。

みそ汁の具のオクラは、南アフリカ生まれの、夏に美味しい野菜です。

切るときれいな星の形になります。ネバネバしていますが、夏の疲れた体を元気に

したり、胃や腸の調子をよくなる働きがあります。

今日のおやつは、牛乳・コーンケーキです。

コーンケーキは、とうもろこしが入ったケーキです。とうもろこしが甘くておいしいですよ。味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **8月10、24日**

今日の給食は、ごはん、五目卵焼き、冬瓜の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

冬瓜の鶏そぼろ煮の冬瓜は、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、この名前がつきました。冬瓜は緑色をした丸くて大きな野菜だけど、切ると

中は大根やかぶのように真っ白です。熱くなった体を冷ましてくれる働きがあるので、

毎日元気に遊べるように残さず食べましょう。

今日のおやつは、カラフルそうめんです。

真っ赤なトマトに、胡瓜の緑、鶏肉の茶色に、そうめんの白。いろいろな色が入っていて

カラフルですね。野菜は太陽の光をいっぱい浴びているので栄養たっぷりです。食

べると元気になりますよ。そうめんはツルツルっと飲みこまないでよく噛んで、よく味わ

って食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより **8月25日**

今日の給食は胚芽パン、トマトシチュー、サラダ、果物です。

トマトの赤い色は、トマトに含まれているリコピンによるもので、疲れた体を元気にしてくれます。ヨーロッパの古い言い伝えに「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるくらいにたくさんの栄養が詰まった体によい野菜です。トマトシチューにサラダ、今日はトマトがいっぱいです。トマトの赤色をみると、なんだか元気が出てきますね。

たくさん食べて暑い夏を乗りきりましょう。

今日のおやつは、おなかチーズおにぎりです。

保育園では初めてのおやつです。醤油で味をつけたかつお節と、チーズが入ったおにぎりです。かつお節と、チーズとごはんが混ざったを味を、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 **8月14日**

今日の給食は、夏野菜カレー、キャベツの甘酢和え、わかめスープです。

今日のカレーの中には、高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を凍らせて作ったものでたんぱく質という体をじょうぶにしてくれる栄養がたっぷり入っています。

高野豆腐を油で揚げると、お肉のような不思議な食感になります。どれが高野豆腐かわかるかな？味わって食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより **8月28日**

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。

夏野菜カレーには、なす、ズッキーニ、赤や緑のピーマン、南瓜が入っています。どれも夏にとれる野菜で、太陽の光をたっぷり浴びています。野菜が苦手な子にも食べてもらいたいので、みんなの大好きなカレーにしてみました。栄養がたっぷり入ったカレーをもりもり食べて元気いっぱい遊んでくださいね。

レタスは約95%が水でできています。風邪から守ってくれたり、お肌をきれいにしてくれたり、体に大切なビタミン、ミネラルなどの栄養がたくさん入っています。今日は人参と一緒にスープに入っています。レタスのシャキシャキという音を聞きながらおいしく食べてくださいね。