# 8がつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

| 日 | 曜日 | 副　食 | 午後のおやつ | 未満児 | 日 | 曜日 | 副　食 | 午後のおやつ | 未満児 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>21 | 火<br>月 | 焼き魚・オレンジ<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>ブロッコリー・サラダ菜 | 牛乳<br>フレンチトースト | 牛乳<br>ご飯 | 10<br>24 | 木 | 豚肉と厚揚げのおかか炒め<br>大根サラダ・ブロッコリー<br>サニーレタス・ぶどう | スキムミルク<br>ピザトースト | お茶<br>ご飯 |
| 2<br>23 | 水 | 八宝菜・ブロッコリー<br>コーンスープ<br>チビ納豆・ぶどう | スキムミルク<br>粒あん入り<br>もちもちういろう | 牛乳<br>ご飯 | 12<br>26 | 土 | 冷やし中華<br>バナナ | お茶<br>あんパン | 牛乳 |
| 3<br>17 | 木 | 夏野菜たっぷり卵焼き<br>カリカリジャコ和え<br>サラダ菜・すいか | 牛乳<br>お好み焼き | 牛乳<br>ご飯 | 14<br>28 | 月 | 夏野菜ポークカレー<br>フルーツヨーグルト和え | スキムミルク<br>シーチキンサンド | 牛乳<br>ご飯 |
| 4<br>25 | 金 | ポークビーンズ<br>小松菜とコーンの胡麻和え<br>サニーレタス・オレンジ | スキムミルク<br>手作りプリン | 牛乳<br>ご飯 | 15<br>29 | 火 | 鰺の大葉フライ<br>ほうれん草のナムル<br>レタス・ミニトマト・梨 | 牛乳<br>蒸し芋 | お茶<br>ご飯 |
| 5<br>19 | 土 | サラダスパゲティー<br>バナナ | お茶<br>蒸しパン | 牛乳 | 16<br>30 | 水 | さつま揚げ<br>土佐和え<br>サニーレタス・ミニトマト | スキムミルク<br>ごまめの佃煮と<br>おにぎり | 牛乳<br>ご飯 |
| 7<br>22 | 月<br>火 | 冷や汁<br>かみかみかき揚げ<br>ミニトマト・ぶどう | お茶<br>牛乳フルーツ<br>かんてん | 牛乳<br>ご飯 | 18<br>31 | 金<br>木 | ささ身のムニエル・甘夏缶<br>ひじき煮・サラダ菜<br>ミニトマト・ステック胡瓜 | 牛乳<br>手作りドーナツ | 牛乳<br>ご飯 |
| | | お誕生会 | | | | | | | |
| 8 | 火 | さっぱりちらし寿司<br>ウインナー | 鶏肉の唐揚げ<br>ほうれん草の清まし汁 | | | | 野菜サラダ<br>巨峰 | ヨーグルト<br>バナナ | お茶 |

弁当の日
９日

ジリジリとした日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。
水遊びやお祭りなど夏休みの楽しみがある一方で、
夏バテや熱中症にも気をつけたい時期です。暑さに負けないためにも
いつものように、早寝早起きをし、しっかりご飯を食べ、水分補給も忘れず、
元気に過ごしましょう。

## 冷たい物の食べ過ぎ
## 飲みすぎに注意！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが
冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やして
様々なトラブルを招きます。
特に、アイスクリームや炭酸飲料には

夏は暑さのせいで
食欲が落ちることがあります。
そういう時は、酢やレモン汁などで
少し酸味を足す、カレー粉や
スパイスで風味付けをする、
生姜などの薬味で下味をつけるなど
調理の一工夫で、箸が進みやすく

**食欲が増す調理の工夫**

ぱんだくみの子どもたちが、　２階のテラスで、栽培している野菜を日替わりで届けてくれます。
『　給食に入れてね　』　　『　ぼくがひとりで収穫したんだよ　』と声をかけてくれます !! 毎日　暑いで