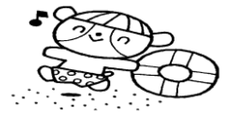
給食だより

子供の家幼稚園

2018年

8月です



たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動してしっかりと眠って、いっぱい食べて水分補給をしていると元気な子供のことですから夏バテなんて寄り付きませんt

″食″のことわざ

農産物の栄養、食べ方、栽培（さいばい）のしかたなど、
昔の人の知恵が詰まっています。

8月の献立

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		雑穀米・みそ汁 酢豚・ケチャップ味 きゅうりの福神和え ☆プリン	わかめご飯・牛乳 筑前煮・スイカ スパゲティーのツナサラダ ☆塩ゆで枝豆・するめ	雑穀米・みそ汁 千草焼き バンサンスー ☆人参ケーキ・牛乳	ナスミートスパゲティー フルーツヨーグルト ☆しそおにぎり
6	7	8	9	10	11
麦ごはん・りんご ハヤシライス わかめのサラダ ☆小豆蒸しパン・牛乳	雑穀米・田舎スープ タンドリーチキン さきいかのサラダ・牛乳 ☆すいか	雑穀米・ソーメンのみそ汁 豆腐と豚肉のチャンプルー かぼちゃの甘煮 ☆ピザトースト・牛乳	とうもろこしご飯・すまし 魚のしそ風味揚げ・牛乳 切り干し大根サラダ ☆ばんちゃん	雑穀米・みそ汁 煮込みハンバーグ 粉ふき芋・ミニトマト ☆焼きりんご・牛乳	山の日
13	14	15	16	17	18
おべんとう	おべんとう	おべんとう	わかめご飯・牛乳 筑前煮・スイカ スパゲティーのツナサラダ ☆塩ゆで枝豆・するめ	雑穀米・みそ汁 千草焼き バンサンスー ☆人参ケーキ・牛乳	ナスミートスパゲティー フルーツヨーグルト ☆しそおにぎり
20	21	22	23	24	25
麦ごはん ハヤシライス わかめのサラダ りんご ☆小豆蒸しパン・牛乳	雑穀米 タンドリーチキン さきいかのサラダ 田舎スープ・牛乳 ☆すいか	雑穀米 豆腐と豚肉のチャンプルー かぼちゃの甘煮 ソーメンのみそ汁 ☆ピザトースト・牛乳	とうもろこしご飯 魚のしそ風味揚げ 切り干し大根サラダ すまし汁・牛乳 ☆ばんちゃん	雑穀米 煮込みハンバーグ 粉ふき芋・ミニトマト みそ汁 ☆焼きりんご・牛乳	焼き豚チャーハン キャベツとオクラの和え物 わかめスープ ☆クロワッサン
27	28	29	30	31	
麦ごはん・かきたま汁 中華どんぶり ピーマンの塩昆布和え ☆豆腐餅・牛乳	サラダうどん 金時豆の煮物 牛乳 ☆塩おにぎり・きゅうり	青菜ごはん・カレースープ 竹輪の二色揚げ 小松菜とハムの和え物 ☆プリン	雑穀米・みそ汁・牛乳 鶏肉とたまごの煮物 ひじきときゅうりのサラダ ☆フルーツヨーグルト	雑穀米・りんご 肉豆腐 トマトの中華サラダ ☆フレンチトースト・牛乳	

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。
☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。

ウメ

ウメのことわざ

「梅はその日の難のがれ」朝食で梅干しを食べれば、その日を無事に過ごせるという意味。梅干しには殺菌作用と、疲れをとる効果があります。

「梅干しは三毒を消す」梅干しは「食物の毒、血の毒、水の毒」の“三毒”を消す作用があるという言い伝え。梅干しは食中毒・水あたりに効果を発揮します。

茶

茶のことわざ

「宵越しの茶は飲むな」「一晩たったお茶は体に毒だから飲まないように」という教え。時間をおいたお茶は香りも少なく、消化を悪くする渋味のある成分を出します。

ですが、お茶にはカテキンやビタミンC、ミネラルが含まれていて、体にとてもよい飲み物です。その中でも、カテキンの抗菌作用はボディソープ・シャンプー・入浴剤や抗菌スプレーの成分に使われるくらい有効なのです。

米のことわざ

「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。

「青田から飯になるまで水加減」米は、たんぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に“水加減”が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。