



きゅうしょくだより 8月

令和5年8月1日発行 加茂こども園



こんだてひょう

炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ飲みすぎると次のような影響も考えられます。

- 糖分のとりすぎ
(肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足
(化膿した傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB1の不足
(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)

☆食育クイズ☆

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこでしょう？



- ① 土の中 ② 土の上

正解は ②土の上
夏の太陽をたくさん浴びる為に、土の上に育ちます。

七タポテト

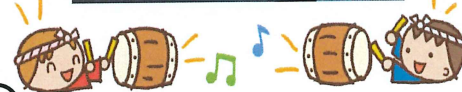
〈材料 10 個程〉

- ・じゃがいも 2~3 個(300gくらい)
- ・片栗粉 大さじ 1~2
- ・コンソメ 小さじ 1 (お好みで青のり)

〈作り方〉

- ①じゃがいもを柔らかくし潰す。
- ②潰したじゃがいもに片栗粉、コンソメを加える。
- ③お好みの形に形成して 170℃~180℃で両面に色がつくくらいまで揚げる。

7月たんじょうかいメニュー



- ✿織姫と彦星おにぎり
- ✿肉団子
- ✿わかめスープ
- ✿果汁ゼリー

7月は七タということで星型にしてみました。
じゃがいもがもちもちしていておいしい! という声がありすごくうれしかったです。

日	曜日	昼食	おやつ
1	火	青菜の炒め煮 かみかみごぼう 卵焼き	ずいか
2	水	ナポリタンスパゲティ 切り干し大根のナムル パイン	★ポテトフライ 牛乳
3	木	マッシュポテトとミンチのグラタン きゅうりとしらすの酢の物 ごまふりかけ	菓子 ミルク
4	金	豚汁 白身魚のカレーチーズ焼き パナナ	★わらび餅 牛乳
5	土	パン 牛乳	菓子 牛乳
6	日		
7	月	サラダうどん 豚ミンチのつくね風 ごまたくあん	菓子 牛乳
8	火	肉じゃが 大豆のフレンチサラダ 味付けのり	菓子 牛乳
9	水	牛肉の柳川風 洋風白和え パナナ	★リッツ 牛乳
10	木	チャプチェ 甘酢キューブサラダ 黄桃	菓子 ミルク
11	金	山の日	
12	土	自由登園日	おかず入りお弁当をお願いします。
13	日		
14	月	自由登園日	おかず入りお弁当をお願いします。
15	火	自由登園日	おかず入りお弁当をお願いします。
16	水	炒り豆腐 ナムル風煮びたし パイン	菓子 牛乳
17	木	ひじきの炒め煮 伴三条 パナナ	菓子 ミルク
18	金	たんじょうかい キーマカレー フルーツサラダ ゆで卵	シューアイス (ひな・ひよこ:菓子 リンゴジュース)
19	土	クリームシチュー スティックきゅうり	菓子 牛乳
20	日		
21	月	鮭の味噌マヨパン粉焼き きゅうりとツナの酢の物 ごまふりかけ	菓子 牛乳
22	火	ビーフシチュー 小松菜とりんごの味噌マヨサラダ チーズ	菓子 ミルク
23	水	けんちん汁 鰯のごまみそ焼き パナナ	★大学芋 牛乳
24	木	他人丼 ほうれん草とひじきのサラダ パイン	菓子 牛乳
25	金	ポークビーンズ ゴマネズサラダ ゆで卵	★ねぎせんべい 牛乳
26	土	具沢山味噌汁 焼魚	菓子 牛乳
27	日		
28	月	マーボー豆腐 かぼちゃの天ぷら 卵焼き	菓子 牛乳
29	火	親子丼 オニオンリング パナナ	菓子 ミルク
30	水	鶏肉と大豆の炒め煮 ごぼうサラダ ゆで卵	★シュガーラスク 牛乳
31	木	野菜たっぷりつくね ポテトサラダ トマト	菓子 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

★手作りおやつ