



きゅうしょくだより 8月

令和7年8月1日発行 加茂こども園



季節はいよいよ夏本番です。子どもたちが園で収穫した夏野菜は、給食に使用しています。いつも給食室に笑顔で野菜を届けに来てくれるため、大変嬉しく思っています。厳しい暑さが続きますが、体調を整えて元気に過ごしましょう。

8月31日はやさいの日

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。野菜に含まれる栄養やおいしさを再確認してもらうため制定された日です。今が旬である夏野菜はビタミン、ミネラルなどの夏ののりきるための栄養が豊富です。



夏野菜の調理ポイント！

1.新鮮なうちに調理する

夏野菜は水分を多く含むため食感や栄養が損なわれないうちに調理するのがおすすめ。

2.水にさらしすぎない

なすやゴーヤなど下処理で水にさらす野菜は水溶性の栄養素が流れてしまいます。長く水にさらしすぎないようにすると◎

3.油といっしょにとる

夏野菜には脂溶性のビタミンであるβカロテンが豊富です。油と組み合わせることで吸収率がアップします。

食育クイズ

Q.1 本のとうもろこしにある粒の数は何個でしょう？

①100粒 ②300粒 ③600粒

こたえは③600粒くらいです。じつはとうもろこしの粒の数は決まって偶数といわれています。



7月たんじょうかいメニュー



- ★サラダ寿司
- ★おかずき玉
- ★ポテト



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	金	ひじきの炒め煮 レンコンとゆで卵のサラダ 海苔の佃煮	オレンジ 牛乳
2	土	卵うどん キャベツの昆布和え	菓子 牛乳
3	日		
4	月	筑前煮 ふんわりナゲット ごまふりかけ	★フルーツフルーチェ
5	火	豆乳味噌汁 焼魚 パナナ	菓子 牛乳
6	水	麻婆豆腐 小松菜とひじきのサラダ 黄桃	菓子 ミルク
7	木	チリコンカン 切り干し大根のコールスロー 炒り卵	菓子 牛乳
8	金	炒り鶏 春雨サラダ バイン	★ねざせんべい 牛乳
9	土	具沢山味噌汁 焼魚	菓子 牛乳
10	日		
11	月	山の日	
12	火	ミートスパゲティ ブロッコリーとカニカマのサラダ ふりかけ	菓子 ミルク
13	水	パン パナナ	菓子 牛乳
14	木	ビーフシチュー ほうれん草入りしゅうまい みかん	菓子 牛乳
15	金	けんちん汁 焼魚 黄桃	菓子 牛乳
16	土	中華丼 やみつきピーマン	菓子 牛乳
17	日		
18	月	クリームシチュー 大豆のフレンチサラダ パナナ	菓子 牛乳
19	火	白身魚のフライ ゆで野菜サラダ トマト	菓子 ミルク
20	水	豆腐チャンプルー 切り干し大根のナムル バイン	★ザクザククッキー 牛乳
21	木	サラダうどん かみかみごぼう 海苔の佃煮	菓子 牛乳
22	金	たんじょうかい キーマカレー フルーツサラダ 揚げしゅうまい 福神漬	すいか
23	土	焼きそば スティックきゅうり	菓子 牛乳
24	日		
25	月	野菜たっぷりつくね ポテトサラダ トマト	菓子 牛乳
26	火	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	★キャラメルマフィン 牛乳
27	水	スープ春雨 竹輪のピザソース焼き バイン	★ゼリー
28	木	切り干し大根煮 洋風白和え ゆで卵	菓子 ミルク
29	金	親子丼 かぼちゃサラダ オレンジ	シャーベット(ひな・ひよこ組:ヨーグルト)
30	土	豚汁 白菜サラダ	菓子 牛乳
31	日		

◎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