

給食だより 8月

2020.8.1

札幌北ゆりがこ保育園

暑い日が続くようになりました。それでも子ども達は毎日汗だくで元気に遊んでいます。この時期は汗をかきやすく、寝ている間にも体の水分は失われるので、水分の補給が大切になります。水分補給の際は糖分の摂りすぎに注意が必要です。糖分を分解するためにはビタミンB1を使用しますが、糖分を摂りすぎるとこのビタミンB1が不足してしまい、夏バテを起こしやすい体になってしまいます。なので水分補給には水かお茶がオススメです！

	主食	副食	午後のおやつ
1 土	冷麦	かぼちゃえび煮、カリフラワー	おかし 果物
3 月	ごはん	おろし汁(サツマ芋、五ネギ) トマト 魚の照り焼き	パンケーキ きかん棒
4 火	パン	コーンポタージュ とり肉と大豆のカレー炒め	ゆかりおにぎり ブチスティック
5 水	ごはん	おろし汁(大根、五ネギ) 豆腐の五目焼き	ベーコンポテト はとむぎがりとろろ
6 木	納豆スパゲティ	お茶 肉じゃが	トマトピラフ 三色せんべい
7 金	わかめごはん	おろし汁(キャベツ、人参) 小松菜とエノキの磯あえ サバの生姜焼き	レーズンパン サブレ
8 土	冷麦	五目豆 甘酢大根	おかし 果物
11 火	木皿風スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	わかめおにぎり バジカリン
12 水	ごはん	おろし汁(油あげ、白米) マーボー豆腐	ゆでとうもろこし 芋パン
13 木	チキンカレー	お茶 スティックきゅうり	ドーナツ うの花あげ
14 金	冷麦	ツナじゃが ブロッコリーマヨネーズ	カップケーキ ブチスティック
15 土	冷やしうどん	芋の煮、ころがし トマト	おかし 果物
17 月	ごはん	おろし汁(わか、キャベツ) スッキーニソテー ホッケおろし焼き	むしパン ワッフル
18 火	パン	かぼちゃポタージュ チキンソテー	枝豆 干し芋
19 水	とうもろこしごはん	清汁(水菜、人参) 芋と人参のグラッセ 豆腐ハンバーグ	ゼリー きなこせんべい
20 木	ミートソーススパゲティ	お茶 コロコロサラダ	五平もち きかん棒
21 金	ゆかりごはん	おろし汁(めい、白米) ちりめんごぼう 焼き魚(サマ)	ピザトースト 黒ごませんべい
22 土	五目冷麦	大根えび煮、 トマト	おかし 果物
24 月	ごはん	おろし汁(人参、キャベツ) 豚肉の生姜焼き 夏野菜スープ	ドーナツ バジカリン
25 火	パン	魚のまよネーズ焼き カリフラワー	わかめおにぎり サブレ
26 水	ごはん	五目汁 炒め納豆	ゆでとうもろこし はとむぎがりとろろ
27 木	夏野菜カレー	お茶 キャベツとジャコのカレー炒め物	むしパン うの花あげ
28 金	ごはん	おろし汁(大根、わか) モヤシと豆腐の炒め物 焼き魚(サバ)	トマトパン バジせん
29 土	冷麦	ジャガ芋えび煮、 甘酢大根	おかし 果物
31 月	ごはん	おろし汁(サツマ芋、五ネギ) きゅうりの中華あえ ホッケ生姜焼き	黒ごまスコーン のりせんべい



8月の予定

19日(水)

8月の
お誕生会

13日(木)

14日(金)

15日(土)

お休みの日です。
ご協力お願い致します。

ゆりがこ保育園の給食から
野菜を使った人気メニューを
2つ紹介します！



ぜひお家でも
作ってみてください！

ちりめんじゃこや、
粉チーズを加えても
美味しいですよ！

ズッキーニソテー

- 材料(子ども5人分)
 - ・にんじん...15g
 - ・ズッキーニ...1本(150g)
 - ・オリーブ油...小さじ1
 - ・しょうゆ...小さじ1
 - ・粉だし...少々
- 作り方
 - ①ズッキーニは7~8mmくらいの厚さで輪切り、にんじんはうすく1.5cm幅に切る
 - ②フライパンに油をしいてにんじんを炒め、しぼりしたらズッキーニを入れて炒め
 - ③ズッキーニに火が通ったら、しょうゆと粉だしを加えて炒め、完成！

保育園の給食 甘酢きゅうり

- 材料(子ども5人分)
 - ・きゅうり...1本(100g)
 - ・りんご酢...大さじ1 (普通の酢でも可！)
 - ・さとう...小さじ2と1/2
- 作り方
 - ①きゅうりはスティック状に切り、沸とうさせたお湯でさっと茹でる
 - ②りんご酢とさとうを合わせて火にかき、沸とうさせる
 - ③①を②に漬けて完成！

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、平成16年度から「健康さぼろ21」推進の一環として、8月を野菜摂取強化月間として定めて啓発を行っています。

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを助ける食物繊維が多く含まれていて、生活習慣病の予防には欠かせない食品です。夏は美味しい野菜がたくさんあるので、積極的に摂りたいですね！

野菜の目標量 大人は1日350g以上(両手山盛り3杯) 4~5歳児は200gと定められています。