

8月ぱくぱくだより あおば保育園

令和2年8月給食だより

太陽がまぶしく輝き、せみの鳴き声が元気に響く夏がやってきますね。お盆の時期は普段会えない人たちとゆっくりしたり、遠出をしたりということがあると思います。特別な時間を楽しみながら、疲れがたまったり、生活リズムが乱れたりしないように食事や睡眠時間に気を付けてみて下さいね♡



おいしく食べて熱中症予防♪

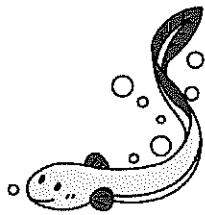
暑い夏は、水分補給だけでなく普段の食事からも熱中症対策を心掛けてみましょう！

カリウム

バナナやじゃがいもに多く含まれます。日常的にとることで、脱水症状を軽くしたり、回復を早めてくれます♪

ビタミンB1

豚肉やうなぎに多く含まれます。疲れにくい体づくりの手助けをしてくれます♪

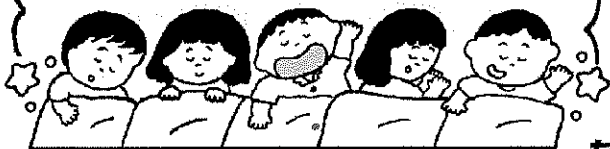


クエン酸

酢やレモン、梅干しなどに含まれ、疲労回復に効果があります。料理を傷みにくくする働きも今の時季、嬉しいですね♪

献立の紹介

～おさつごま焼き～



さつまいもにもカリウムが豊富に含まれます！体の水分を調節しているよ！！

おいもをつぶしたり
混ぜたり♪丸めたり
たくさんお手伝いができるよ♡



材料	分量
さつまいも	中1本(300g)
バター	30g
小麦粉	大さじ3
砂糖	大さじ2
黒ごま	大さじ1

☆作り方☆

- ①さつまいもは皮をむき、やわらかく茹でて、熱いうちにつぶす。バターも一緒によく混ぜる。
- ②★を加えて、さらによく混ぜる。
- ③平たく丸めて、ホットプレートで焼く。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	土	いちご ウエハース	筑前煮、キャベツの浸し、オレンジ	
3	月	りんご寒	しいたけのがんもどき、かぼちゃサラダ、茹えだ豆、すいか	ウインナーパイ
4	火	いもけんぴ	◆ご飯献立◆鶏肉の照り焼き丼、冷拌三糸、バナナ ◆ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	オレンジ ヨーグルトケーキ
5	水	麩のラスク	夏野菜カレー、きゅうりとツナのサラダ、パインアップル	和風ドーナツ
6	木	豆乳くずもち	小松菜のチーズオムレツ、ケチャップ炒め、粉ふきいも キウイフルーツ	しょうゆ焼きそば
7	金	洋風おこし	魚のトマト煮、かぼちゃのオイル焼、メロン	たまごサンド
8	土	うの花クッキー	いかとこんにやくの煮物、きゅうりと大根の酢の物、オレンジ	
11	火	煮干しカリカリ と果物	炒め豆腐、ゆかりポテト、バナナ	カルピス寒
12	水	青のりポテト	牛丼、きゅうりと大根の和風サラダ、オレンジ	クラッカー ジャムサンド
13	木	チュルルン	卵とじ、小松菜のごま和え、パインアップル	ちんすこう
14	金	ポップコーン	ピーマンと豚肉の味噌炒め、スティックきゅうり、バナナ	じゃこのせ トースト
15	土	野菜クラッカー	鶏肉と昆布の煮込み、キャベツの即席漬、オレンジ	
17	月	シュガーパイ	サラダうどん、キャベツと塩昆布の和え物、すいか ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	中華風おこわ
18	火	マーラカオ	魚のタルタルソースかけ、切り干し大根の煮付、茹かキャベツ、バナナ	やわらかミルクプリン
19	水	フルーツ カナッペ	しそ入り和風ハンバーグ、にんじんサラダ、チーズポテト パインアップル	フレンチトースト
20	木	ヨーグルト寒	エビチリソース風、ナムル、かぼちゃの煮付、キウイフルーツ	ロッククッキー 3歳児未満:ココアクッキー
21	金	あられ麩	豚肉の梅味噌焼き、なすのごまマヨ、焼ポテト、メロン	フルーツ白玉 3歳児未満:フルーツポンチ
22	土	ミルク かりんとう	大豆の磯煮、小松菜の浸し、オレンジ	
24	月	セサミトースト	ミートスパゲティ、キャベツのフレンチサラダ、すいか ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	ハムとえだ豆の 混ぜご飯
25	火	みかん ヨーグルト	焼魚、かぼちゃのそぼろ煮、塩もみきゅうり、パインアップル	カレー風味の ポテトパイ
26	水	果物とチーズ	夏野菜の塩マーボー豆腐、ポテトサラダ、キウイフルーツ	ココあんまんじゅう
27	木	おさつ ごま焼き	炒めビーフン、かえりの佃煮、トマト、メロン	バナナチーズケーキ
28	金	クラッカー	◆お楽しみ献立◆人参ご飯、鶏肉の唐揚げ、かぼちゃアイスなど ◆ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！	レモン寒
29	土	スティック ビスケット	味噌そぼろ肉じゃが、わかめときゅうりの酢の物、オレンジ	
31	月	ピーナツバター サンド	手羽元の煮込み、ごぼうサラダ、茹オクラ、すいか	チーズスナック