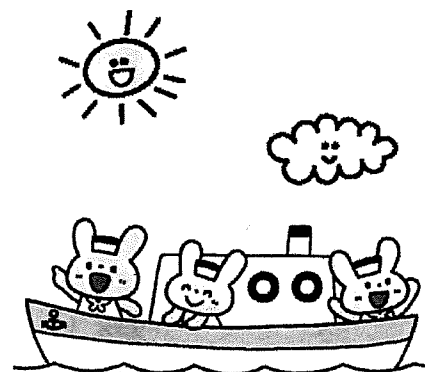


8月ぱくぱくだより あおばこども園

2024(令和6)年給食だより

ギラギラと照り付ける太陽と、にぎやかなせみの声が響いています。いよいよ夏本番ですね。夜も寝苦しく体がだるくなってしまいますが、寝る前にコップ一杯ほどの水分をとって、熱中症予防をしましょう。

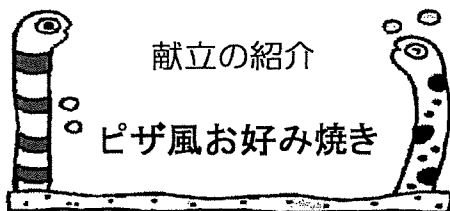
日中を元気に過ごすために、早寝早起きの習慣をつけ、朝ご飯を食べて来てくださいね。



早寝・早起き・朝ごはんて元気に夏を乗り切ろう！



規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」です。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかり体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝し、10～11時間程度の睡眠をとることが望ましいです。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策にもつながりますよ。



＊ 作り方 ＊

- ① 玉ねぎ・トマト・ハム・ピーマンは、1cm角に切る。
- ② ポウルに、薄力粉・①・溶き卵・チーズを加えて混ぜ、生地のかたさを見ながら水を加える。
- ③ ホットプレート又はフライパンに生地をのばして、弱火で焼く。
- ④ お好みソースをかける。

※ オープン(160℃)で15～20分焼いてもよい。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	木	青のりポテト	牛丼、キャベツの浸し、オレンジ	ピザ風お好み焼き
2	金	りんご寒	魚の甘酢漬け南蛮風、ごまきゅうり、粉ふきいも、バナナ	マーブルケーキ
3	土	おせんべい	炒め豆腐、小松菜の浸し、オレンジ	
5	月	きな粉ラスク	鶏肉の照り焼き、茹かキャベツ、ケチャップ炒め、バナナ	パルミエ
6	火	フルーツポンチ	夏野菜カレー、大根ときゅうりの即席漬け、スイカ	しょうゆ焼きそば
7	水	チーズパイ	和風ハンバーグ、小松菜とひじきのごま和え、かぼちゃの煮付、オレンジ	黒ごまきな粉クッキー
8	木	じゃこのせ トースト	魚のから揚げ、コーンとチンゲン菜の炒め物、人参の甘煮、バナナ	ヨーグルトゼリー
9	金	黒糖蒸しパン	ミートスパゲティ、塩もみきゅうり、パインアップル	ウインナーパイ
10	土	ビスケット	豚肉のいなか煮、小松菜の浸し、オレンジ	
13	火	クッキー	炒めビーフン、かえりの佃煮、キウイフルーツ	サッポロポテト
14	水	おせんべい	肉じゃが、キャベツの即席漬け、冷凍みかん	ビスケット
15	木	サラダブリッツ	卵の野山焼き、焼きポテト、オレンジ	あられ
16	金	クラッカー ジャムサンド	魚のチーズ焼き、じゃがいものきんぴら、くし切りトマト、バナナ	しらすとひじきのご飯
17	土	おせんべい	焼き豆腐の含め煮、スティックきゅうり、オレンジ	
19	月	マカロニの あべかわ風	焼魚、五目きんぴら、茹かオクラ、バナナ	レモンゼリー
20	火	あられ麩	タンドリーチキン、ゆで野菜、スパゲティソテー、オレンジ	ツナマヨパイ
21	水	レモンラスク	鮭のさざれ焼き、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	ミルク寒
22	木	バナナの ヨーグルト和え	冷やし中華そば、かえりのごまがらめ、オレンジ	変わりくずもち
23	金	オレンジ寒	旬のかき揚げ、小松菜のごま和え、バナナ	シュガーパイ
24	土	えびせん	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、大根ときゅうりの即席漬け、オレンジ	
26	月	ジャムサンド	卵とじ、ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆ炒り、バナナ	オレンジ蒸しパン
27	火	グレープ寒	ムニエル、ごま酢和え、くし切りトマト、オレンジ	簡単メロンパン
28	水	ジャムパイ	肉みそあんかけうどん、なすのしぎ焼き、バナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン
29	木	食パンの マヨネーズ焼き	鶏チリソース風、粉ふきいも、オクラのマヨネーズかけ、オレンジ	ロッククッキー
30	金	スティックパン チョコ	◆お楽しみ献立◆ピビンバ丼、わかめスープ、冷凍みかん	レアヨーグルトケーキ
31	土	ビスケット	鶏肉と糸切昆布の煮物、小松菜のごま和え、オレンジ	