

# 給食だより

今月のテーマ 食事のバランスを考える。  
 今月の目標 暑さに負けない体をつくる。



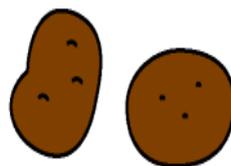
| 日  | 曜 | こんだて                            | おやつ           | 未満児朝のおやつ |
|----|---|---------------------------------|---------------|----------|
| 1  | 金 | オランダ揚げ ちゅうかサラダ                  | きなこビスケット      | かっぱえびせん  |
| 2  | 土 | ビーフシチュー パン くだもの                 |               | おかし      |
| 4  | 月 | いりどうふ そくせきづけ                    | カスタードクリームあえ   | カステラ     |
| 5  | 火 | さかなのあんかけ すのもの                   | フライドポテト       | 白い風船     |
| 6  | 水 | ポークソテー なすのうまに かぼちゃサラダ           | コーンマヨトースト     | じゃがりこ    |
| 7  | 木 | さいきょうやき きんぴら すましじる              | こんべいとうのカップケーキ | ゼリー      |
| 8  | 金 | にくじゃが きりぼしのサラダ                  | あじさいヨーグルト     | りんご      |
| 9  | 土 | ツナとトマトのスパゲティ くだもの               |               | おかし      |
| 11 | 月 | けんちんじる カミカミサラダ                  | りんごのケーキ       | 枝豆       |
| 12 | 火 | カレー ゆかりあえ                       | ゆでたまご・こんぶ     | ウエハース    |
| 13 | 水 | さかなのピザやき ポテトサラダ                 | おきなわふうくずもち    | 黒棒       |
| 14 | 木 | なすのしぎやき ピーナッツあえ                 | コーンフレーク       | 梅の香巻     |
| 15 | 金 | しょうじんりょうり みそしる                  | あんこかし         | フルーチェ    |
| 16 | 土 | しおやきそば くだもの                     |               | おかし      |
| 18 | 月 | 海の日                             |               |          |
| 19 | 火 | はっぼうさい ひじきに                     | とうもろこし        | かりんとう    |
| 20 | 水 | マーボーなす じゃこサラダ                   | メロンパン         | バナナ      |
| 21 | 木 | ★誕生日★うなたまどん てんぶら すましじる サラダ くだもの | おたのしみ         | ビスケット    |
| 22 | 金 | まつかぜやき ナムル                      | カルピスゼリー       | とんがりコーン  |
| 23 | 土 | パン くだもの                         |               | おかし      |
| 25 | 月 | ちくぜんに きゅうりもみ                    | ふくふくまめ        | オレンジ     |
| 26 | 火 | やきざかな やさいいため かきたまじる             | あんにんどうふ       | コパン      |
| 27 | 水 | やきにくサラダ ざぜんまめ                   | かきごおり・チーズ     | ベジたべる    |
| 28 | 木 | おこのみやきふうオムレツ わふうサラダ ソテー         | パンケーキサレ       | チーズ      |
| 29 | 金 | チーズはるまき あまずあえ                   | くだもの          | クラッカー    |
| 30 | 土 | ひやしちゅうか くだもの                    |               | おかし      |

## “夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

### じゃが芋の冷製ポタージュ 1人分

- ・じゃが芋・・・40g
- ・玉葱・・・20g
- ・バター
- ・水・・・30cc
- ・牛乳・・・40cc
- ・コンソメ
- ・パセリ



- ①じゃが芋、玉葱は適当に切り、バターで炒める。
- ② 1に水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 2に牛乳を加え一緒にミキサーでポタージュ状にする。
- ④コンソメ、塩で味付けしたら、冷蔵庫で冷やし、パセリを散らして出来上がりです。



## 便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

左の写真は、6月の誕生日会のメニューです！！  
 分りにくいですが、ハンバーガーのパンにタルタルソースと白身魚のフライ、サラダ菜をはさみ、上の方に切り込みを入れて胡瓜をさし、型抜きした海苔をつけて完成です★+。  
 「かわいい～」とみんな喜んでモグモグ食べてくれました！！

作った後の片付けは一苦労ですが、喜んでくれると励みになりますね。

スープは、元気菜園で採れたじゃが芋をたくさん使った冷製ポタージュです。

これからも、子供たちがどんな給食を食べているのか紹介していきたいと思ひます。