



給食だより

今月のテーマ 丈夫な体
 今月の目標 残さず食べるようにする。



がんばれ

まだまだ、暑い日が続きますが、今月から運動会の練習が本格的に始まります。
 氷は少なめに、多めのお茶を持たせてあげてください。

～暑い中でも練習が出来る体になる為に～

- *早寝
- *早起
- *朝ごはん

やっぱり、この3つの事が一番大切です☆
 朝ごはんを食べてこなければ、脳と体に栄養がいかず、集中力、体力がもたなくなってしまうです。
 ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	マーボー豆腐 きりぼしのにも	かき氷・チーズ	カステラ
2	金	ちくぜんに コーンとキャベツのサラダ	りんごのケーキ	ハーベスト
3	土	★祖父参観★ くりおこわ すましじる つけもの ぶどう		おかし
5	月	ポークビーンズ あかかあえ	おきなわふうくずもち	りんご
6	火	ぎゅうにくのやながわふう あまずあえ	いもてん	枝豆
7	水	だんごじる しおっぺ	バームクーヘン	ゼリー
8	木	さかなのケチャップがらめ ちゅうかサラダ	おこのみやき	じゃがりこ
9	金	とりにくのみそやき ピーナッツあえ すましじる	フルーツヨーグルト	ミニサラダ
10	土	パン くだもの		おかし
12	月	はっぼうさい ひじきに	つきみだんご	バナナ
13	火	なすとひきにくのグラタン フレンチサラダ	たまごサンド	フルーチェ
14	水	やきざかな やさいいため はるさめスープ	コーンフレーク	梅の香巻
15	木	ツナカレー ゆかりあえ	りんかけ	ウエハース
16	金	しょうじんりょうり みそじる	あんにと豆腐	クラッカー
17	土	パン くだもの		おかし
19	月	敬老の日		
20	火	かわりきんぴら あまずあえ	とうふドーナツ	動物ビスケット
21	水	★誕生会★カレーピラフ からあげ サラダ スープ くだもの	おたのしみ	とんがりコーン
22	木	さかなのさいきょうやき いそあえ かきたまじる	にんじんクッキー	まがりせんべい
23	金	秋分の日		
24	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
26	月	のっぺじる カミカミサラダ	チーズのつつみあげ	黒棒
27	火	スパニッシュオムレツ ナムル	オレンジトースト	白い風船
28	水	バンサンスー かぼちゃのこんぶに	くだもの	かっぱえびせん
29	木	ビーフシチュー ピーナッツマヨサラダ	ぜんざい	ビスコ
30	金	さかなのみそマヨやき ごまあえ	フライドポテト	ヨーグルト

理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

8月24日に、初めてのナン作りをしました。

時間の都合上、こちらでこねて、みんなには伸ばして形を作るところまでしてもらい、キーマカレーと一緒に美味しく頂きました！！

右の写真は、オーブンで焼いたものですが、ホットプレートで焼くとお店で食べるナンに近づきます。

クッキングは、味覚、聴覚、嗅覚、視覚、触覚の五感をすべて使うそうです。親子で作ると、もっと触れ合える良い機会だと思います。

色々な物をご家庭でも作られて下さい。



☆ーナンレシピー☆

- ・薄力粉・・・200g
- ・ベーキングパウダー・・・小2
- ・塩・・・小1/4
- ・ヨーグルト・・・60g
- ・牛乳・・・60cc
- ・油・・・大1

4枚分



21日は誕生会なので、ご飯はいりません。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。

平成23年8月31日 城北アソカ保育園