



# 給食だより



令和6年度  
都呂々保育園

## 今月の目標 「夏の食材を見つけよう！」

給食でも、毎日夏のお野菜を取り入れ、夏野菜のパワーをいただいています。暑い夏を元気に過ごす為に、たくさん食べましょう！食育の日には、夏のお野菜を紹介したいと思います。子ども達は、どれだけ知っているでしょうか！？



## ～お知らせ～

・8/30(金)

肉味噌丼を作ります。  
3歳以上児のご飯は、いりません。



\*8月13日(火)～16日(金)は自由登園となります。登園される方は、お弁当をご持参下さい。

・今月の共通献立は  
20日(火)「ごまのおからクッキー」です。

## 酸っぱい食べ物で食欲増進・疲労回復

連日暑い日が続き、食欲も低下しがちです。そんな時は、梅干しなどの酸っぱいものを食べると唾液が出て、胃が活性化し食欲が出ます。酸っぱいものに含まれる「クエン酸」には疲労回復の効果もあります。また、カレー等のスパイスも食欲増進の効果があります！

## 保小中連携:「食育の取り組み」

保小中連携で、毎月の食育目標に取り組んでいますが、今年は、年3回、食題としてご家庭でも取り組んでいただきます(対象:以上児)。

6月の1回目は、「ご飯をじっくり噛んで食べる」でした。5日間の実施でしたが、どのご家庭も意識して取り組んでいただき、また、温かいメッセージもありがとうございます。今後もぜひ、家族一緒に噛むことを意識して、食べて欲しいと思います。次回は、10月・2月の予定です。

\*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

日	曜	副 食	朝の間食	間 食	日	曜	副 食	朝の間食	間 食
1	木	マーボー茄子、トマトマカロニサラダ	人参スティック	マフィン	16	金	自由登園	クラッカー	おにぎりせんべい
2	金	米粉シチュー、柑橘類切干ナポリタン	ビスコ	ぱりんぱりんせんべい	17	土	チキンライス、柑橘類コンソメスープ	ビスケット	メロンパン
3	土	焼きめし、柑橘類ワカメスープ	クッキー	クリームパン	19	月	和風カレースープ レバニラ炒め、トマト	みかん缶	アイスクリーム
5	月	かきたま汁、トマトチンジャオロース	たべっ子豆腐	カルピスゼリー	20	火	皿うどん、柑橘類 オクラのゆかり和え	じゃがバター	ごまのおからクッキー
6	火	ミートソーススパゲティ オクラ納豆、柑橘類	巻のきな粉スナック	カップシフォンケーキ	21	水	とんかつ、五色和え ミニトマト	きゅうりスティック	コーンフレーク
7	水	サバの塩焼き、茄子味噌チーズ ポテトとささみのごま和え、ミニトマト	白い風船	コロコロラスク	22	木	厚揚げの中華煮 スパサラ、柑橘類	フルーチェ	フルーツサンド
8	木	肉じゃが、トマト ひじきのマリネ	バナナヨーグルト	ガミガミココアクッキー	23	金	かぼちゃグラタン ごまネーズサラダ、トマト	マンナ	ポテトチップス
9	金	キーマカレー 酢の物、いりこの佃煮	きな粉トースト	プリン	24	土	中華丼、柑橘類 ポテトサラダ	ヨーグルト	ロールケーキ
10	土	混ぜご飯、味噌汁 柑橘類	せんべい	チーズ蒸しケーキ	26	月	冬瓜スープ、ナゲット 味噌マヨネーズ焼き	蒸しパン	せんべい、バナナ
11	日	山の日			27	火	親子うどん 五目金平、トマト	クラッカーサンド	チヂミ
12	月	振替休日			28	水	魚のタルタル焼き 小松菜のツナ和え、ミニトマト	粉ふき芋	フルーツゼリー
13	火	自由登園	ウエハース	アスバラガスビスケット	29	木	ハヤシライス、柑橘類 コールスローサラダ	マカロニあべ川	スティックメロンパン
14	水	自由登園	ハーベスト	スティックパン	30	金	肉味噌丼、トマト ジャーマンポテト	ホットケーキ	牛乳くずもち
15	木	自由登園	えびせん	ヨーグルト	31	土	和風スパゲティ 昆布和え、柑橘類	りんご	イチゴスペシャル