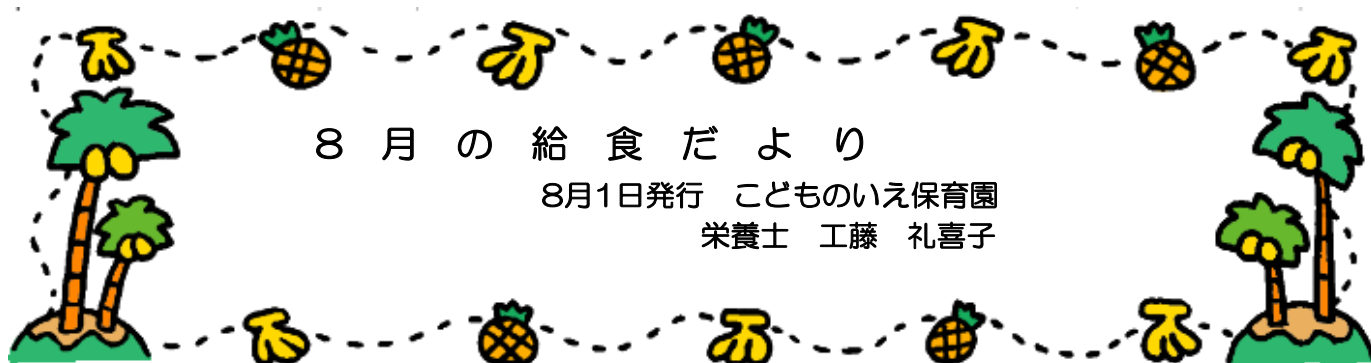




8月の給食だより

8月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏ですね。8月31日は8（や）3（さ）1（い）の日。トマトやきゅうり、オクラなどの夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷ましてくれます。ご家庭でも積極的に摂り、おいしくクールダウンして体調管理に気を付けていきましょう。

～♪先生方に聞きました！我が家のなすメニュー♪～



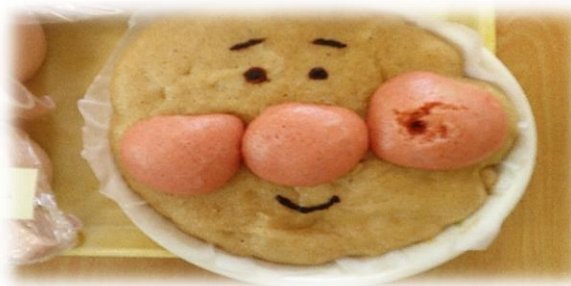
初夏から旬を迎えるなすは、紫色の皮に含まれる色素のアントシアニンには、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防が期待され、体の熱を取る作用もあります。先生方にもお家でどんななすメニューを食べているのか調査しました！ぜひ参考にしてみてください♪

- ・炒め物…きんぴら、麻婆茄子、味噌炒め、
- ・煮物…ラタトゥイユ、カレー、冷製おでん、トマト煮
- ・焼き物…なすの豚バラ巻き、なす入りミートグラタン、焼きなす、なすのベーコンチーズ巻き、なすピザ
- ・揚げ物…揚げびたし（生姜醤油、おろしポン酢など）、はさみ揚げ
- ・汁物…味噌汁、コンソメスープ
- ・その他…漬物、塩もみ、揚げなすと蒸し鶏の中華和え、そうめんのタレ（なす、豚バラ、ネギを入れて）



7月 行事おやつ

7月の行事おやつはアンパンマン蒸しパンでした。大きなアンパンマンを目の前で切り分けていると、神妙な顔で見守る子供たち…。『ほっぺにする！』『めのところ！』など好きな所を選んで食べてもらいました。ちなみに顔はきなこ味です♡次回の行事おやつもお楽しみに♪



☆クッキングがあります☆

8月19日（火）にばら・ひまわり・さくら組さんとクッキングを予定しています。

持ち物…エプロン、三角巾、マスク

爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪

