

8月 給食だより

令和2年8月4日(火)
 おおむたこども園
 肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3 17 24	4 18	5 19	6 20	7 21	1 15 29
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	麦茶 りんご
	茶豆 りんご	麦茶 りんご	茶豆 りんご	麦茶 りんご	茶豆 りんご	麦茶 りんご
午後食	鶏のから揚げ 野菜サラダ オクラのゴマ和え わかめのみそ汁	魚のみりん焼き ピーマンの炒め物 かぼちゃおかか煮 冬瓜のみそ汁	干草焼き さつまいもの金平 ごまきゅうり 豆腐のみそ汁	鶏肉のさっぱり煮 もずくの天ぷら キャベツのナムル 玉ねぎのみそ汁	飴肥天 チンゲン菜の炒め 煮豆 なめこのみそ汁	三色丼 油揚げのみそ汁
	麦茶 トッピング ヨーグルト	麦茶 すいとん汁	麦茶 牛乳 かぼちゃがね	麦茶 果物 チーズ	麦茶 あんみつ	麦茶 牛乳 バナナ
日	17 31	11 25	12 26	13 27	14 28	8 22
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	麦茶 りんご
	茶豆 りんご	麦茶 りんご	茶豆 りんご	麦茶 りんご	茶豆 りんご	麦茶 りんご
午後食	豚かつ せん野菜 (ごまドレッシング) えだまめ ごまみそ汁	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 きゅうりの和え物 キャベツのみそ汁	揚げおかバ ツナサラダ いもんぬた そうめん汁	豚のしょうが焼き なす南蛮 ゆで卵 青さ汁	魚のカレー揚げ 千切大根の酢の物 ごぼうの甘辛煮 もやしのみそ汁	豚丼 えのきのみそ汁
	麦茶 トッピング ヨーグルト	麦茶 おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 水ようかん 食べるいりこ	麦茶 果物 チーズ	麦茶 牛乳 豆乳もち	麦茶 牛乳 バナナ

- ・主食は、基本玄米入りご飯です。玄米は発芽玄米を使用しています。雑穀を混ぜる日もあります。 ・献立は変更する場合があります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用しません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーが、ある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

ある日の給食から ~ うさぎさんのエサ編 ~

「うさぎのエサを下さい！」毎日の日課のように子どもたちが給食室に取りに来ます。実は給食では、廃棄する人参の皮やキャベツの外側の葉などうさぎが食べられる野菜を取っています。いちご2組の子どもたちは、モジモジしながら「うさぎ...うさぎ...ごはんをく...ださい...」と恥ずかしそうに言います。それがとってもかわいいので、分からないふりをし、ちょっと意地悪でもありますが、何回も聞き直してしまいます…。

すいとん汁(郷土料理)

すいとん(水団)とは、小麦粉を練ったものを手で千切る、手で丸める、スプーンですくうなどの方法で、汁で煮込んだ料理です。すいとんの歴史は長く、今日のような手びねり出現したのは江戸時代後半だそうです。園では、小麦粉と団子の粉を半々の分量で団子にしました。味は、みそ味としょう油味です。汁物のおやつは目先が違い好評でした。

冷たいもの、甘いものの食べ過ぎに注意!!

梅雨も明け、毎日暑い日が続きます。暑いとつい手が出てしまう冷たいものですが、冷たいものの摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特に、アイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなります。500mlの清涼飲料水には約70g、65mlの乳酸菌飲料には約12gの砂糖が含まれています。糖の摂り過ぎは、虫歯になりやすいだけでなく、キシヤシくなるなど人格にも影響することが分かっています。恐いですね。水分は、お茶や水からとるといいですね。



7月の午後食から
人気メニュー

<牛乳きな粉プリン>

(分量) 4人分

- ・牛乳 200cc
- ・生クリーム 40cc
- ・砂糖 40g
- ・ゼラチン 5g
- ・水 20cc
- ・バニラエッセンス 少々 一環
- ・きな粉 8g

(作り方)

- ①ゼラチンをお湯でよく溶かし、砂糖を入れ混ぜます。
- ②火を止めて、牛乳を入れて混ぜ、最後にバニラエッセンス、生クリーム、きな粉を入れてさらに混ぜ合わせます。
- ③好きな型に入れて、冷蔵庫で固めます。