

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1 29	2 16・30	3 17・31	4 18	5 19	6 20
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	鶏のから揚げ こんにゃくの土佐煮 おくらのごま和え 豆腐の味噌汁	魚のみりん焼き ビーマンの炒め物 もやし酢の物 冷汁	かぼちゃのがね きゅうりの酢の物 しらす干しの佃煮 なすのみそ汁	さばの竜田揚げ 里芋の煮物 小松菜の納豆和え ひじきの佃煮	ゆで豚のみそかけ 焼きじゃが芋 大豆の煮物 なめこのすまし汁	三食どんぶり 油揚げのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 フルーツゼリー 小あじ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 小豆蒸しパン	麦茶 牛乳 バナナ
日	8 22	9 23	10 24	25	12 26	13 27
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	肉じゃが 南瓜の天ぷら ひじきのマリネ 玉ねぎの味噌汁	さけの塩焼き きんぴらごぼう 春雨サラダ 里芋のみそ汁	鶏のマーマレード 焼 人参しりしり スティック胡瓜 わかめの味噌汁	さばのみそ煮 甘辛じゃが芋 キャブツの昆布和え 麩のすまし汁	揚げおか バナナサラダ いもんぬた 春雨汁	五目混ぜご飯 えのきのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 冷やしそうめん	麦茶 牛乳 大学かぼちゃ	麦茶 果物盛り合わせ 焼き小あじ	麦茶 牛乳 豆腐団子	麦茶 わかめおにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 ・8月の手作り弁当の日は15日です。
- ・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、使用してません。
- ・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。
- ・8月11日(木)は山の日でお休みです。

＜お盆＞

8月といえばやはり大事な日がお盆です。終戦記念日と重なり、人々は祖先を供養します。お盆の時期は地域によって違うところもあるようですが、都城のお盆は8月13日～15日の3日間です。

13日夕・・・精霊迎えをする  
14日15日・・・精進料理やだんごを作り仏前に供える。家族や来客も精進料理を食べるのが一般的です。  
15日夜・・・精霊送りをする。

\*精進料理には煮しめ、がね、そうめん汁、きんぴら、いもぬたなどがあります。お盆に何を食べるかは、宗教や地域によってかなり違いがあるようです。昔は肉や魚などこの期間には食さない風習がありましたが、今ではほとんど関係なく食卓に上がりますね。

大人はもちろん子ども達も先祖から伝わる、行事や風習を経験することは大切なことです。お盆には、お墓参りを経験させてほしいと思います。人間誰もボツと生まれたわけではなく、父母がいて、祖父母がいてそして、自分が生きている。子ども達は自分が周りから愛され育てられていることを知るよい機会になります。

「お盆」といったら、お墓参りに行って、家にはおだんごがあって、そうめんを食べるなど何となく記憶に残ります。子ども時代のお盆の思い出をつくれるといいですね。

\*精進料理とは、簡単にいうと肉や魚介類を使用せず、野菜、穀類、海藻類、豆類、木の実、果実の植物性のものを使った料理です。

＜ゆでないそうめん＞

最近、話題の『ゆでないそうめん』をご存じですか？ゆでないとありますが、沸騰させないそうめんの湯がき方の方ようです。作り方を紹介します。

- ①鍋にたっぷり水を入れ沸騰させる。
- ②そうめんの束をほどきながら鍋に広げるように入れる。
- ③菜ばしてかき混ぜ、お湯が再度沸騰したら蓋をし火を止める。
- ④そのまま5分間放置する。
- ⑤蓋を取り、そうめんをザルに移す。
- ⑥ザルごとボウルに入れ水と氷で冷やししっかりしめる。
- ⑦この時水の中で、しっかりとぬめりをとる。
- ⑧ぬめりがとれたら水分を良く切る。

\*この方法なら吹きこぼれる心配もなく、簡単に時間が経っても麺がくっつかずダマになりません。めんつゆで食べても良いし、千切りしたキュウリなどの野菜とマヨネーズで和えてサラダにしてもおいしいですよ。

＜人参は、皮のまま食べるのがおすすめ＞

給食では、毎日のように人参が入ります。人参の栄養といえば、美肌や風邪予防に必要なβ-カロテン！一般的に、人参の「皮」と呼んでいる部分は「内鞘(ないしょう)細胞」というもので、可食部分の一部なんです。人参の皮はとて薄く、出荷前の洗浄時にほとんどむけてしまうそうです。中心部より外側にβ-カロテンやポリフェノールは多く含まれているので皮ごと食べるか、薄くむくことをおすすめします。また加熱することと油を使うことでβ-カロテンの吸収率が上がります。園で使う人参は、しっかり洗って皮付きのまま調理するので、生ゴミ削減にもなります。