

糸合食だより

8月

令和7年 7月31日
ひまわりさかえこども園

セミが鳴き、夏本番を迎えていますが、夏の暑さにも負けずに、元気に遊ぶ子どもたちの声が聞こえてきます。こんなに暑いと、さっぱりした物や、冷たい食べ物欲しくなりますね。しかし、このような食事ばかりでは、夏バテを引き起こしてしまいます。香辛料を使って食欲を増進させたり、時には温かいものも食べて、胃腸をいたわって夏バテに負けない体をつくり、暑い夏を乗り切りましょう。

8月の給食

8月は夏麻婆に夏野菜カレー、冬瓜のみそ汁に鰯の南蛮漬けなど、夏野菜を使ったメニューや、お酢で揚げ物をさっぱり食べるメニューなど、暑い夏にピッタリのメニューがたくさんあります！



冬の瓜と書くけれど、旬は夏！煮るとトロトロで、のど越しさっぱり☆



β-カロテンやビタミンCなどが豊富で、免疫力アップ！



皮の紫色はポリフェノールが豊富な証拠！抗酸化作用でアンチエイジング(^^)

7月の給食



ひまわりケーキ

たくさんお花が咲きました



占いパイ

餃子の皮のパイの中にクッキーがかくれんぼ！何が出たかな？



★…1番ラッキー

♡…2番ラッキー

🌸…3番ラッキー



ココアティラミス

ビターなココアとクリームのマリアージュ

三色食品群

筋肉モリモリ赤レンジャー！
パワーの素になる黄レンジャー！
お肌ツルツル緑レンジャー！
三つの色をバランスよく摂るといつも元気ハツラツだね☆



1 回目は三色レンジャーと一緒にその日の給食を色分けしました

2 回目は一人ずつ食材を選んで色分けに挑戦！



クッキング

ひまわり組さんとグリーンピースご飯作りをしました。苦手なグリーンピースにチャレンジ!(^^)!



すみれ組さんと餃子ピザ作り！おいしそう♡

