

給食だより

8月

令和8年 7月31日

ひまわりさかえこども園

晴れ渡った青空に響くセミの声、いよいよ夏本番ですね！夏のレジャーを楽しみたいところですが、今年も暑い夏になりそうです。そんな暑い夏には、さっぱりした物や冷たい物が欲しくなりますよね。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、時には温かい物を食べて、胃腸をいたわり、夏バテに負けない体をつくって暑い夏を乗り切りましょう！

8月の給食

8月は冬瓜の味噌汁やオクラのおかか和え、白身魚のラタトゥイユかけに夏野菜カレーなど、旬の夏野菜を入れたメニューをたくさん入れました。カレー粉で食欲を増進させたり、お酢でさっぱりと食べられるメニューなど夏を感じる給食をお楽しみに！

ズッキーニはビタミンCやカリウム、β-カロテンが豊富！

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★

オクラのネバネバはペクチンという水溶性食物繊維！

7月の給食

七夕メニュー
お星さまが色々なところにキラリ★

ひまわりケーキ
黄色いお花はかぼちゃ味♥
中の種はココア味♥

はらぺこあおむしクッキー
絵本の中から飛び出しちゃった！

クッキング

すみれ組さんと餃子ピザ作りをしました！夏野菜のピーマンをウイナーや玉葱などと炒めて、自分たちで餃子の皮にトッピングをして焼きます。トマトもコーンものせて具沢山ピザの出来上がり(*^_^*) 苦手な野菜も自分たちで作ると美味しいね★



三色食品群

ゆり組さんと二回にわたり栄養のことを学びます。一回目は劇を通じて、色分けごとにどんな働きがあるかを知ります。



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！

