

# 8月

# きゅうしょくよていひょう

2020年おびひろようちえん



- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日にはカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 19日は始園式のため午前保育となります。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品（脂質・炭水化物）
- 赤・・・体をつくる基になる食品(タンパク質)
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品(ビタミン、ミネラル)

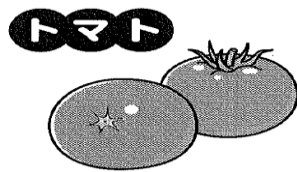
月	火	水	木	金
17日	18日	19日	20日	21日
		午前保育 しえんしき とうもろこし むぎちや	わかめごはん、みそしる ごもくたまごやき きんぴらごぼう フルーツヨーグルト	わふうスパゲティ サラダ、くだもの ぎゅうにゅう
		黄	ごはん、ごま、ごま油 ダイスゼリー	パスタ、バター、オリーブ油 マヨネーズ
		赤	厚揚げ、五目卵焼き さつま揚げ、ヨーグルト	ウインナー、ツナ、牛乳
		緑	とうもろこし	玉葱、人参、舞茸、にんにく、ブロッコリー トマト、コーン、糸寒天、果物、のり
24日	25日	26日	27日	28日
げんまいごはん、みそしる いわしのうめに、スタミナなっとう チンジャオロース、チーズ	いもほり（よてい） しおなしパン、ABCスープ やさいメンチカツ シーザーサラダ、えだまめ	いもほり（よてい） おにぎり、すましじる すきやきふうにこみ すのもの、いものしおに	しおラーメン ぎょうざ きりぼしだいこんサラダ にぼし	たんじょうかい カレーライス ふくしんづけ プリン
黄	玄米ごはん ごま油	おにぎり、白滝、ドレッシング じゃが芋、バター、マヨネーズ	ラーメン、ドレッシング	ごはん じゃがいも
赤	納豆、豚肉 いわしの梅煮、チーズ	ベーコン、野菜メンチカツ ツナ、粉チーズ	豚肉、なると、餃子 煮干	豚肉、プリン 牛乳
緑	白菜、にら、ピーマン、玉葱 人参、筍、生姜、にんにく	キャベツ、ほうれん草、レタス、人参 大葉、枝豆	のり、三つ葉、玉葱、白菜、人参 干し椎茸、葱、胡瓜	玉葱、人参 福神漬

\*カケル缶：洋梨、黄桃、葡萄、ハイン、チー

31日	
じしんくねん ごはん、みそしる ぶたのしょうがに マカロニサラダ、こんぶ	
黄	ごはん、オリーブ油 マカロニ、マヨネーズ
赤	豚肉 鶏卵
緑	ほうれん草、えのき、生姜、玉葱 人参、胡瓜、ひじき、コーン、昆布

## おいしい旬の食べ物

## うまみ成分はこんぶと同じ



トマトには、昆布に含まれるうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒に調理をすると、相乗効果でうまみがアップします。また、ビタミンCやカリウムなどの栄養素が多く含まれています。生で食べるほかに、煮たり焼いたりしてもおいしく食べられます。

## 楽しい1日の始まりに 大切な朝ごはん

1日の始まりに欠かせない朝ごはん。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。

### 早起き・早寝・朝ごはん

## おなかがすくリズムを持とう

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早起き、早寝の習慣を心がけ、朝ごはんを食べましょう。



## 朝ごはんを食べて脳と体をスイッチオン



朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管が働き始め熱を発生し、体温が上がります。また、脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。そして、大腸が動き出し、うんちがたくなります。朝ごはんがスイッチとなって、私たちの体を元気に活動できるようにしてくれます。

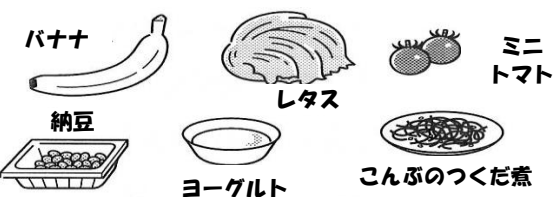


参考 たのしくたべようニュース 少年写真新聞社

## とれていませんか？ 朝ごはんの 栄養バランス

栄養バランスのとれた朝ごはんにするには黄・赤・緑の食品を組み合わせましょう。前日の残り物を利用したり、包丁や道具を使わない手軽に食べられるものを準備すると調理時間を短縮できます。

### 包丁を使わずに食べられるもの(例)



## スタミナなっとうのレシピを紹介します！

島根県の給食の人気メニューを幼稚園でアレンジしました。砂糖醤油の馴染みのある味で納豆が苦手な子どもでも食べやすくなっています。

～材料～(1人分)

- 納豆……………40g
- 豚ひき肉……………15g
- おろし生姜……………0.6g
- おろしにんにく……………0.6g
- ごま油……………(小さじ1/4)
- 砂糖……………(小さじ1/2弱)
- 醤油……………(小さじ1弱)

～作り方～

- ①フライパンにごま油を入れ、おろし生姜とおろしにんにくを香りが出るまで炒める。
- ②そこに豚ひき肉を入れて炒め合わせ、火が通ったら砂糖と醤油で味付けをする。
- ③納豆をボールにかけ、②を入れて混ぜ合わせる。
- ④お好みで、ねぎを入れてもおいしくいただけます。