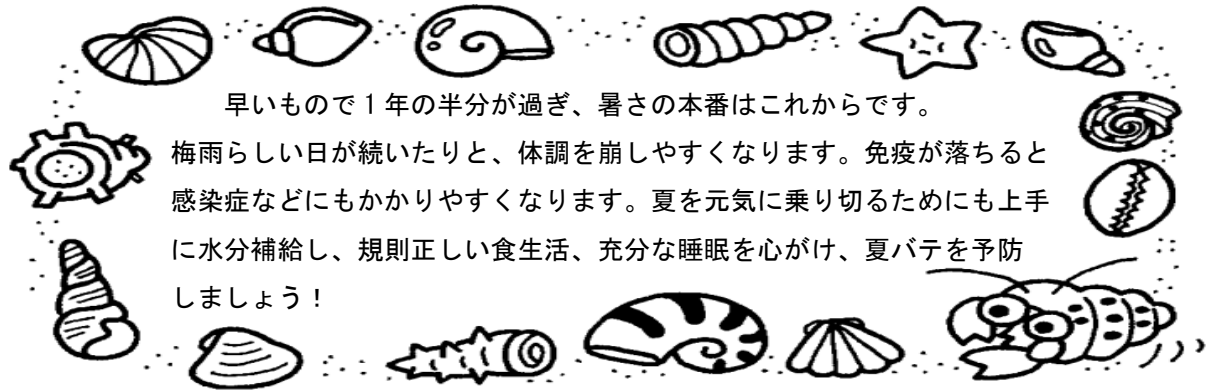


めぼえ・つぼみ

平成30年度7月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.4

給食だより



早いもので1年の半分以上が過ぎ、暑さの本番はこれからです。

梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすくなります。免疫が落ちると感染症などにもかかりやすくなります。夏を元気に乗り切るためにも上手に水分補給し、規則正しい食生活、十分な睡眠を心がけ、夏バテを予防しましょう！

朝ご飯をきちんと食べましょう！

朝ご飯は「一日のはじまり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。朝食を抜くと生活全体のリズムが乱れるばかりでなく、摂取栄養のバランスが崩れ、特に体の調節な微量栄養素(カルシウム、鉄分など)が欠け、脳に栄養が行き渡らなくなります。その結果、血圧や体温が下がって温まらず、集中力や意欲がなくなり、生活力が低下します。1日元気に過ごせる生活リズムを確立するためにも朝ご飯をきちんと食べて登園してください。



★おやつレシピ★～いもようかん～

- さつまいも…500g 水…200 cc
- 粉寒天…4g 黒糖…50～70g(芋の甘さによって調節)

《作り方》

- さつまいもはよく洗い、端を落として皮に縦に切り込みを入れてから、はしから1cm位の輪切りにして水に少し漬けてから、茹でてやわらかくする。
- 水と粉寒天を混ぜ、火にかけ沸騰してから2～3分してから砂糖を加え、再び沸騰したら火を止めマッシャーでつぶした芋の中に少しずつ入れて混ぜ、水でぬらした型(バット等)に流して冷やし、固まったらようかんのようになり分ける。

(芋はつぶして温かい時に沸騰した寒天液を混ぜてください)

ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



7月 こんだてひょう

2日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、白菜、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、スティックポテト
3日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆乳味噌汁 マッシュポテト 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆乳、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、ぶどうゼリー
4日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐丼 野菜スープ 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、豆乳、小松菜 おやつ⇒サクッとあられ、バナナ
5日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 じゃが芋旨煮 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、じゃが芋、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、黒糖蒸しパン
6日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 人参ごはん クリームシチュー 豆腐のそぼろ煮 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、椎茸、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草 おやつ⇒豆乳クッキー、七夕ゼリー
7日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> すきやき風丼 味噌汁 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、大根、白菜、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
9日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、キャベツ、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、煮りんご
10日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> おかかごはん 中華スープ 大根の煮物 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、椎茸、豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、豆乳、白菜、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、アップルスイートポテト
11日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 コロコロスープ 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、大根、じゃが芋、白菜、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、バナナ
12日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん クリームスープ さつまいもの旨煮 午後おじや 	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豆乳、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、白菜、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、きなこおはぎ風