

「おいし〜い」

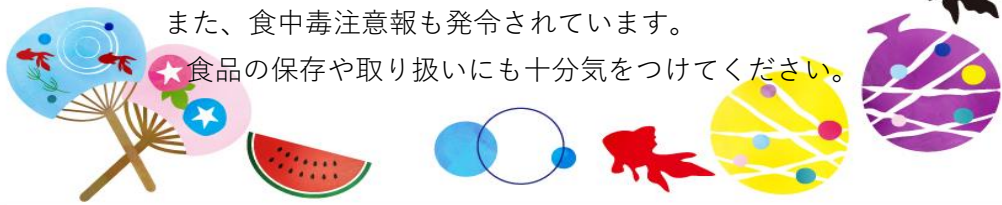
残暑お見舞い申し上げます！

あおい保育園
給食だより
R5.8.10
通信

立秋も過ぎましたがまだまだ暑い日が続きそうですね。
「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、お盆を過ぎると朝夕涼しくなってきた、秋も間近です。
夏の疲れが出てくる頃でもあるので、体調管理には気をつけましょう。

また、食中毒注意報も発令されています。

食品の保存や取り扱いにも十分気をつけてください。



お盆

お盆はご先祖様の霊をまつる行事です。お盆のお飾りの一つであるきゅうりとなすは「精霊馬(しょうりょうま)」と呼ばれ、きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて飾られます。きゅうりは「迎いの馬」早くおいでねなすは「送りの牛」ゆっくり帰ってねとう意味があります。

夏バテ予防

夏バテしない食事の工夫

《夏場の食事のポイント》

○ビタミンB1を含む食材を

体に暑さがこもりたくさん汗をかくと、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



豚肉

うなぎ



枝豆など

○夏野菜を取り込んで

旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養がたっぷり。体の熱を取り、体を冷やしてくれます。



トマト



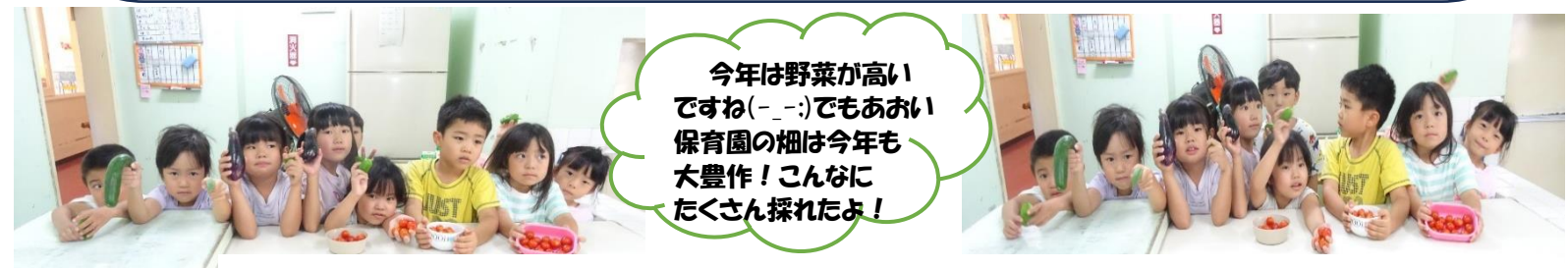
きゅうり



なす



とうもろこしなど



今年は野菜が高いですね(ー-)でもあおい保育園の畑は今年も大豊作！こんなにたくさん採れたよ！

2枚続けて撮ったら表情が違ったりあっちむいてたり、とってもかわいいのが撮れました(^o^)

参観日



ちゅうりっぷ組は2日目に親子でカレークッキングをしました



ゆり組さんからは「一緒に給食を食べてとても楽しかったです。」
「あんなに美味しい給食を毎日食べているんだ！と安心と喜びを感じました」ととっても嬉しい感想をいただきました(^o^)
ありがとうございます！

お忙しい中ご参加いただきありがとうございました

今月のおすすめメニュー

夏野菜カレー

夏野菜がたくさん入ってビタミンたっぷり栄養満点！

《作り方》

- ①米は洗って炊飯する。
- ②じゃが芋、人参、なすはいちょう切り、かぼちゃはコロコロに切る。玉葱はスライスする。ピーマンは細切りにする。
- ③鍋に油を熱し、玉葱、人参、牛肉を炒める。なすも加え水をひたひたになるまで加えて煮る。
- ④かぼちゃ、ピーマンを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤カレールウを加え煮込む。隠し味にしょうゆを少々加える。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をかける。

《材料 4人分》

- 米・・・2合
- 牛肉・・・150g
- 人参・・・1/3本
- じゃが芋・・・1個
- かぼちゃ・・・50g
- なす・・・1/4本
- ピーマン・・・1個
- 玉葱・・・1個
- カレールウ・・・3かけ
- しょう油
- 油