



食事だより



2023年 なかよしすみれ保育園

賑やかなセミの声に夏本番を感じる今日この頃です。園内菜園では子どもたちが当番制で水やりを行い、成長を楽しみにしていた園庭の野菜が次々に実っています。なすやきゅうり、おくらなど採れたての野菜はとても瑞々しく、和え物にしたり汁物に入れたりと昼食に取り入れて味わっています。汗をかくと体内のミネラルも一緒に外へ出てしまうので水分と塩分、ミネラルをしっかり摂るようにしましょう。

お盆と精進料理



お盆とはご先祖さまの霊をまつり、感謝する日です。きゅうりやなすで作られた馬と牛は空からご先祖さまが帰ってくるための乗り物です。

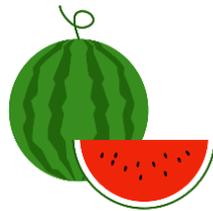
ご先祖さまたちと一緒に生きてきた動物たちにも感謝をするという意味で肉・魚を避けて野菜や豆類を中心にした精進料理を食べます。

旬の食材：すいか



すいかにはカリウムが多く含まれており、摂りすぎた塩分を排泄してくれる働きがあります。

また疲労回復効果や利尿作用もあるので暑さで疲れた身体を癒してくれます。夏の水分補給にもぴったりの食材です。



今月の郷土料理



4日、25日 広島県の「呉の肉じゃが」
30日 高知県の「いも天」です。4日の誕生日会は平和のつどいです。おやつでは毎年「すいとん」を作ります。昔はとうもろこしの粉や米ぬかを使用していました。おやつでは小麦粉を使用し、食べやすくしています。すいとんを食べ、皆で平和について考える機会になればいいと思います。



なかよしすみれ保育園 8月

	月	火	水	木	金	土
屋食	8月	1	2	3	4	5
		ごはん さばの梅風味 高野豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 あおさの味噌汁 牛乳 とうもろこし・お菓子	パンの日 食パン クリームシチュー チキンサラダ 牛乳 あんこパイ	ごはん チンジャオロース風 五目煮 ちくわのすまし汁 牛乳 ココアマールケーキ	誕生日会・平和のつどい ひまわりごはん 鶏のマーマレード焼き 呉の肉じゃが(広島県) くだもの ほうれんそうのスープ お茶 すいとん	サーモンピラフ カラフルスープ お茶 お菓子
屋食	おやつ	7	8	9	10	11
		ジャージャー麺 ツナじゃが 牛乳 きなこラスク	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げとチンゲンサイの煮物 ブロッコリー わかめのすまし汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	パンの日 食パン・ジャム 夏野菜のオープン焼き 春雨サラダ ミネストローネ風スープ 牛乳 ツナマヨパン	協力日 ねぎ塩豚丼 さつま汁 お茶 お菓子	山の日
屋食	おやつ	14	15	16	17	18
		協力日 麻婆豆腐丼 春雨スープ お茶 お菓子	協力日 鶏の照り焼き丼 五目みそ汁 お茶 お菓子	パンの日 ピラフ クリームシチュー チキンサラダ 牛乳 あんこパイ	ごはん 鶏の夕焼け焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 フルーツゼリー	和菓子の日 ハヤシライス キャベツのツナサラダ お茶 いもようかん
屋食	おやつ	21	22	23	24	25
		ジャージャー麺 ツナじゃが 牛乳 きなこラスク	ごはん さばの梅風味 高野豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 あおさの味噌汁 牛乳 くだもの・お菓子	パンの日 コッペパン 夏野菜のオープン焼き 春雨サラダ ミネストローネ風スープ 牛乳 ツナマヨパン	ごはん チンジャオロース風 五目煮 ちくわのすまし汁 牛乳 ココアマール蒸しケーキ	ブル納め ごはん 鶏のマーマレード焼き 呉の肉じゃが(広島県) ほうれんそうのスープ 牛乳 ブル楽しかったねおやつ
屋食	おやつ	28	29	30	31	
		トマトときのこのスパゲティ ごほうサラダ 牛乳 ピザトースト	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げとチンゲンサイの煮物 ブロッコリー わかめのすまし汁 お茶 ヨーグルト・お菓子	パンの日 食パン 野菜つくねのボン酢マヨ インディアンサラダ コンソメスープ 牛乳 いも天(高知県)	ごはん 鶏の夕焼け焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 フルーツゼリー	