

8月のこんだて

| 月 | 火 1日 | 水 2日 | 木 3日 | 金 4日 | 土 5日 |
|---|--|---|---|--|-----------------------|
| | エビとアスパラ変り揚げ 野菜サラダ 味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト | 魚のバター焼き 春雨サラダ わかめスープ ご飯・果物 おからカップケーキ ミルク | 煮込みハンバーグ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト | シーフードカレー トマトとしらすの和風サラダ ご飯 カナッペ ミルク | きつねうどん |
| 7日 夏野菜の肉じゃが 納豆 果物 ご飯 | 8日 カボチャコロッケ 野菜サラダ 味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト | 9日 焼き魚 ひじき煮 夏野菜スープ ご飯・果物 盆団子 ミルク | 10日 愛情弁当の日 ミートスパゲティ お茶 | 11日 麻婆春雨 野菜の胡麻和え 煮豆 ご飯 ヨーグルトカップケーキ ミルク | 12日 焼き肉 井わかめスープ |
| 14日 お弁当の日 お菓子 ミルク | 15日 お弁当の日 お菓子 ヨーグルト | 16日 揚げだし豆腐 五目きんぴら 果物 ご飯 ツナパン ミルク | 17日 鮭とポテトのグリル 三色野菜和え すまし汁 ご飯・煮豆 お菓子 ヨーグルト | 18日 ビーフシチュー コロコロサラダ 果物 ご飯 フルーツ白玉 お菓子 | 19日 冷やし中華 |
| 21日 さばの味噌煮 ピーマンとじゃこ炒め レタススープ ご飯・果物 揚げたこ焼き ミルク | 22日 ツナの炊き込みご飯 冷や奴 春雨スープ 果物 お菓子 ヨーグルト | 23日 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 じゃがいもスープ ご飯・果物 手作りパン ミルク | 24日 パーティーの日 うさぎカレー グリーンサラダ スイカボンチ お菓子 ヨーグルト | 25日 ちゃんこ汁 味付け海苔 果物 ご飯 焼きそば ミルク | 26日 三色井 味噌汁 |
| 28日 カミカミライス しじみの味噌汁 しゃぶしゃぶサラダ 果物 バナナマフィン ミルク | 29日 野菜のかき揚げ 昆布の炒め煮 野菜スープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト | 30日 タンドリチキン 人参グラッセ 味噌汁 ご飯・果物 イモかりんとう ミルク | 31日 豆腐のソテーきのこソース ひじきの炒め煮 なめこ味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト | | |



給食だより

7月のパーティー料理



「盆さま盆さまこの明かりです」

伝統行事離れが進んでいますが、正月やお盆には家族で帰省することも多く、古くからのしきたりを経験できるまたとない機会です。お盆は農耕社会の祖先を敬う行事であるといわれ、8月15日を中心に先祖の霊を迎え供養します。一般的には、仏様が乗ってくる馬や、荷物を積んでくるという牛をわらや野菜で作り、真こもを敷き、畑の収穫物を供え仏壇を飾ります。その他、13日夜の盆迎えの提灯や、家の前で焚き迎え火、お盆の間、毎日お供えする精進料理、煙に乗せて送り出す送り火、精霊流しなどなど。

子どもたちは、こうした盆行事から、日常にはない温もりを感じるのではないのでしょうか。精進料理を囲み、祖父母も交えご先祖さまのことを話してあげましょう。

夏の疲れ回復のために

- 早寝、早おきて生活リズムをつくる。 2 1日の始まりの朝食を大切に。パンのみ、牛乳のみでなく、必ずおかずもいっしょに。
- 良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。

疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう
タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。

これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。

ビタミンB・Cをとりましょう
この時期の野菜のかぼちゃ、大根葉（ただし陽の光を浴びたものは、それ1品でいいですね。さといも、さつまいもなども。

こういった植物性の食べものは、動物性の食べものにはない繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくします。血液をきれいにしたり、夏ヤセを回復したりします。そして、栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要ですね。