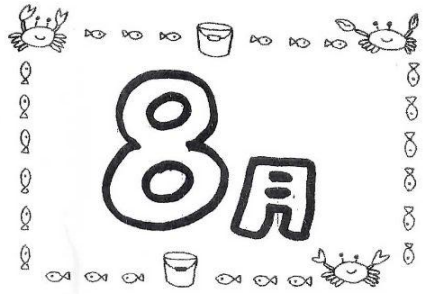


給食だより



8月

暑い日が続いていますね。毎日とても暑く子どもたちのプール遊びが気持ち良さそうです。こんな暑い中でも本当に元気な子どもたちですが、夏は体力の落ちる時期でもあります。生活リズムを整え水分補給をしっかりとって元気に過ごしたいですね！

2021.8.1. 幌北中リカゴ保育園

	主食	副食	食	午後のおやつ
2月	ごはん	おひじき(サツマ芋・人参)	1羽お草おひじき(焼き魚(ホッケ) 七色おひじき)	きなこパウンド お茶
3火	パン	ミネストローネ	カリフラワー・オクラ・ナス とれとれ大豆のカレー炒め	じゃがいも おからチップス お茶
4水	ごはん	五目汁	ひよこめ納豆 フロッピーおからあん	りんご 果物
5木	ゆかりごはん	おひじき(豆腐・ワカメ)	トマト サバの味噌焼き 大根の揚げめ煮	かぼちゃ うの花あげ お茶
6金	スイートポテト ナポリタン	トマト大根とツナのサラダ	お茶(おひじき)	いちご お茶
7土	冷麦	シロガネとほうろ煮	フロッピー	おかし 果物
10火	ごはん	おひじき(白飯・油あげ)	大根ゆかりあん 魚の味噌焼き ツまゆめ煮	4-ストリート お茶
11水	ごはん	おひじき(シロガネ・ワカメ)	とれとれ豆腐の揚げめ スッキーニステーキ	黒ごまスコーン お茶
12木	ワカメおひじき	おひじき(豆腐・白飯)	とれとれ野菜の煮物 トマト	ドーナツ お茶
13金	ゆかり	まぐり味噌マヨネーズ	お茶(おひじき)	おかし 果物
14土	冷麦	五目豆 甘酢大根		おかし 果物
16月	木山風おひじき	野菜の旨煮	お茶(おひじき)	パウンドケーキ お茶
17火	ごはん	おひじき(白飯・油あげ)	ステーキまぐり 焼き魚(サバ) 大根とゆかりの揚げめ煮	豆パン お茶
18水	とろろごはん	清汁(ほうたけ・人参・しらた)	フロッピー・マヨネーズ とれとれ野菜の煮物	ゼリー お茶
19木	肉味噌おひじき	モセシの酢の物	お茶(おひじき)	カレー お茶
20金	ごはん	おひじき(ホバ・玉ネギ)	トマト ホバの味噌焼き 大根の揚げめ煮	おからチップス お茶
21土	冷やしわかずき	ゆかりおから	甘酢まぐり	おかし 果物
23月	ごはん	おひじき(大根・れんこん)	1羽お草おひじき(1羽お草おひじき)	パウンドケーキ お茶
24火	パン	夏野菜スーパ	魚のマヨネーズ焼き カリフラワー	ゆかりおひじき お茶
25水	ごはん	おひじき(サツマ芋・玉ネギ)	マヨネーズ豆腐 まぐりの中華あん	枝豆 お茶
26木	夏野菜カレー	牛蒡煮	お茶(おひじき)	おかし 果物
27金	ごはん	おひじき(ホバ・油あげ)	トマト サバの味噌焼き 大根の揚げめ煮	ゆかりおひじき お茶
28土	五目冷麦	大根とほうろ煮	フロッピー・マヨネーズ	おかし 果物
30月	ごはん	おひじき(シロガネ・玉ネギ)	トマト ホバの味噌焼き 大根の揚げめ煮	ドーナツ お茶
31火	パン	かぼちゃ・チーズ 4種トマトステーキ	そのステーキ	五平もち お茶



★ (8日(水)) ★
★ 8月の
お誕生会 ★

12日(木)
13日(金)
14日(土)
16日(月)
お休みの協働日
です!
ご協力お願いします。

茹でた野菜や野菜の
場合レンジ調理をすることで
ビタミンCなどの損失
を少なくすることも出来ます!

- ★かぼちゃ 200gで 4~5分
※途中で裏返すとムラなく加熱できます!
- ★ブロッコリー 100gで 1分半~2分
- ★なす 中1本で 1~1分15秒
- ★キャベツ・白菜・もやし 100gで 1~1分半



※出力600Wの電子レンジ使用時
目安時間です。

8月は「野菜摂取強化月間」です

野菜を摂取することは生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持することにつながります。札幌市では野菜をたくさん摂取する習慣をもちもらえよう毎月1日を「野菜の日」とするとともに、8月を「野菜摂取強化月間」に定め、独自に啓発事業を展開しています。野菜は生食も加熱した方が「かすか」減りたくさん食べられます。暑い日に「スレンジ」の前に立つのは大変ですが、電子レンジを使った「レンジ」なら簡単に加熱調理ができますよ!!