

8月のこんだてひょう

※食材の都合により、メニュー及び食材変更があります。

給食日	献立	材料	おやつ
1・22 火	ウインナー入りちくわ揚げ 人参 みかんのマリネ	ウインナー、ちくわ、天ぷら粉 人参、みかん、米酢、オリーブ油	枝豆 チューベット お茶
2・23 水	きのこの洋風炊き込みごはん コンソメスープ	ベーコン、しめじ、エリンギ、マッシュルーム コンソメ、卵	ヨーグ菓子 お茶
3・24 木	赤みそミートスパゲティ チーズ	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース コーン、赤みそ、いりごま	チューベット菓子 お茶
4・25 金	ハヤシライス ナムル フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース もやし、人参、ごま、ごま油	ヨーグルト お茶
7・21 月	煮込みハンバーグ みそ汁	豚ひき肉、玉ねぎ、白菜、人参、しめじ 豆腐、わかめ、油揚げ	ヨーグ菓子 お茶
8・29 火	シトウ入り回鍋肉 コーンスープ	豚肉、人参、キャベツ、しめじ ピーマン、シトウ	チューベット菓子 お茶
9・30 水	パエリア風そばめし 冬瓜汁	ウインナー、玉ねぎ、シーフードミックス めん、ピーマン、パプリカ、カレー粉、 冬瓜、油揚げ	ヨーグ菓子 お茶
10・31 木	白身魚の唐揚げ 大豆と豚肉のトマト煮	白身魚、片栗粉 豚肉、玉ねぎ、大豆、トマト缶	チューベット 枝豆 お茶
16 水	豚肉のひつまぶし がんもの煮付	豚肉、生姜 がんも、人参、グリーンピース	ヨーグ チューベット お茶
17 木	今月の食べ放題 いっぱい食べてネ	冷やし中華 ロースハム、むしめん、レタス、人参、卵 きゅうり	チューベット ジャムパン お茶
18(金) 28(月)	ひじきごはん 白味噌汁	鶏肉、竹ワ、筍、人参、しめじ、ひじき 豆腐、青菜、わかめ、油揚げ、白みそ	ヨーグ ヨーグルト 菓子 お茶

暑い、あつい。うなぎは用意出来ないで豚肉でひつまぶし。赤みそ
のミートソーススパ。パエリア風そばめし。きのこの洋風炊き込み。……。
新しいメニューを子どもたちは喜んでくれるかな——。
ピーマン、シトウ、パプリカ、トマトよく入っているけどちがうよ
今月もおいしい給食作りま——す。

給食だより

令和5年8月

なごやめし

8月8日は“まるはちの日”です。日本各地には、その地方でよく食べられている独特の食べものがありますが、この地方でも「なごやめし」と呼ばれ親しまれている食べものがあります。

まるはちの日って？



名古屋市が制定した記念日で、尾張徳川家が合印として使用した「丸に八の字」印を元に1907年（明治40年）に定められた名古屋市の市章（“まるはち”マーク）にちなんで、毎年「8月8日」を「まるはちの日」と決めたものです。

なごやめしいろいろ



ういろ

米粉とさとうを主な材料とした菓子で、もちもちとした食感が特徴です。元々はお菓子ではなく、およそ600年前に、現在の中国の陳宗敬という人が伝えた菓に由来するなどと言われています。

きしめん

幅が広く平べったい麺で、幅4.5mm以上、厚さ2.0mm未満のものがきしめんとされています。名前の由来は、昔、キジの肉を入れた事からきじめん→きしめんになったという説など、諸説あります。

♪ どて煮 ♪

保育園メニューを家庭でも！

【材 料】 幼児4人分

豚肉 160g、A（しょうがのしぼり汁少々・酒・しょうゆ各小さじ1）
こんにゃく 40g、大根 200g、人参 90g
B（さとう大さじ1と1/3・酒大さじ1/2・赤みそ大さじ1弱）、だし汁 120ml

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切って、Aの調味料に10分ほどつけておく。
- ② こんにゃくは薄く切ってゆでておく。大根・人参はいちょう切りにする。
- ③ だし汁に①・大根・人参を加え、野菜がやわらかくなったらこんにゃく、Bの調味料を加えて煮る。

～夏の水分補給～

水分が不足すると脱水症や熱中症を起こすことがあり、特に乳幼児は身体の機能が未発達なので配慮が必要です。

～水分補給の方法について～

○水分が多い食事や果物を取り入れる

汁物や果物にはミネラルも多く含まれるので汗をかく夏場の水分補給に適しています。

○水分補給は“こまめに 早めに”

のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分補給をするようにしましょう。

○甘い飲み物は控えめに

糖分を多く摂り過ぎると、虫歯や肥満の原因になるだけでなく疲れやすくなります。甘い飲み物は決めた量をコップに入れて飲むようにしましょう。

