８月の給食だより

認定こども園　札幌大谷幼稚園
令和２年７月22日

１号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日（曜日）	献　立　名	食　品　名
8月 1日（土）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	オレンジ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆ビスケット	ビスケット
	☆冷やしなめこうどん	うどん、なめこ、鶏ささみ、わかめ、長ねぎ、醤油、みりん、砂糖、酒、かつお節、昆布
	☆かぼちゃの含め煮	かぼちゃ、砂糖、醤油
	☆フルーツ	バナナ
	☆麦茶	麦茶
8月 3日（月）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	バナナ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フライドパンプキン	かぼちゃ、油、塩
	☆ごはん	米
	☆生揚げと玉葱の味噌汁	生揚げ、玉葱、味噌、煮干し
	☆鶏肉のさっぱり煮	鶏もも肉、醤油、酢、砂糖、生姜、にんにく
	☆スティック野菜	きゅうり、ミニトマト、塩
	☆フルーツ	メロン
	☆牛乳	牛乳
8月 4日（火） 8月18日（火）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	ハウスみかん
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆せんべい	せんべい
	☆ゆでとうきび	とうきび、塩
	☆バターロール	バターロール
	☆ポークと野菜のスープ	豚もも肉、玉葱、人参、白菜、にんにく、油、コンソメ、塩
	☆ほっけのムニエル	ほっけ、塩、小麦粉、油、バター
	☆小松菜しめじ炒め	小松菜、しめじ、サラダ油、醤油
	☆フルーツ	ぶどう(ピオーネ)
	☆牛乳	牛乳
8月 5日（水） 8月19日（水） 二学期始業式	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	オレンジ
	・午後おやつ	
	☆麦茶	麦茶
	☆焼きそば	蒸し中華めん、豚もも肉、キャベツ、人参、玉葱、油、中濃ソース、醤油、ケチャップ、青のり
	☆ごはん	米
	☆大根とわかめの味噌汁	大根、わかめ、味噌、煮干し
	☆なすミートグラタン風	なす、油、豚もも挽肉、玉葱、オリーブ油、ケチャップ、トマトピューレ、塩、パン粉、粉チーズ、パセリ
	☆ゆで枝豆	枝豆、塩
	☆フルーツ	バナナ
	☆牛乳	牛乳
8月 6日（木） ★8月20日（木）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	バナナ
	・午後おやつ	
	☆麦茶	麦茶
	☆ヨーグルト	ヨーグルト
	☆クラッカー	クラッカー
	☆煮干し	煮干し
	☆沖縄そば	さしめん、豚バラ肉、生姜、酒、砂糖、醤油、かまぼこ、小ねぎ、人参、醤油、かつお節、昆布、だし汁
	☆人参しりしり	人参、もやし、ツナ、ごま油、酒、砂糖、醤油
	☆フルーツ	パイン(はごろもパウチ)
	☆牛乳	牛乳
8月 7日（金） ★8月21日（金）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	バナナ
	・午後おやつ	
	☆麦茶	麦茶
	☆アイスクリーム	とけないアイス
	☆ビスケット	ビスケット
	☆ごはん	米
	☆豆腐としめじの味噌汁	木綿豆腐、しめじ、味噌、煮干し
	☆鮭の磯辺揚げ	鮭、塩、小麦粉、青のり、卵、揚げ油
	☆切り干し大根のナムル	切干し大根、小松菜、もやし、醤油、ごま油、いりごま
	☆フルーツ	スイカ
	☆牛乳	牛乳
8月 8日（土） 8月22日（土）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	オレンジ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆せんべい	せんべい
	☆トマトスープスパゲティ	スパゲティ、豚もも肉、玉葱、人参、キャベツ、えのき、カットトマト、にんにく、パセリ、バター、オリーブ油、ケチャップ、醤油、塩、コンソメ
	☆じゃがいもの味噌煮	じゃがいも、油、砂糖、醤油、味噌
	☆フルーツ	バナナ
	☆麦茶	麦茶
8月11日（火） ★8月25日（火） 誕生会🎂	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	ハウスみかん
	・午後おやつ	
	☆麦茶	麦茶
	☆和風ライスピザ	米、ピーマン、ツナ、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、とけるチーズ
	☆なすとトマトのミートソーススパゲティ	スパゲティ、豚もも肉、なす、人参、玉葱、カットトマト、粉チーズ、ケチャップ、バター、オリーブ油、トマトピューレ
	☆もずくのスープ	もずく、大根、昆布、塩、コンソメ
	☆ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、ホールコーン、醤油、酢、砂糖、油
	☆フルーツ	ぶどう(ピオーネ)
	☆牛乳	牛乳
8月12日（水） 8月26日（水）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	オレンジ
	・午後おやつ	
	☆麦茶	麦茶
	☆チーズ	Ｃａ鉄強化チーズ
	☆ビスケット	ビスケット
	☆ごはん	米
	☆キャベツと油揚げの豆乳味噌汁	キャベツ、油揚げ、味噌、煮干し、豆乳
	☆ツナ入りオムレツ	卵、牛乳、砂糖、塩、ツナ、玉葱、油、パセリ
	☆ごま人参	人参、ごま油、砂糖、醤油、すりごま
	☆フルーツ	バナナ
	☆牛乳	牛乳
8月13日（木） ★8月27日（木）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	バナナ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆豆パン	豆パン
	☆ごはん	米
	☆水菜と舞茸の味噌汁	水菜、舞茸、味噌、煮干し
	☆炒め納豆	納豆、豚もも挽肉、玉葱、人参、油、醤油、卵
	☆白菜わかめ和え	白菜、わかめ、醤油
	☆フルーツ	パイン(はごろもパウチ)
	☆牛乳	牛乳
8月14日（金） ★8月28日（金）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	ハウスみかん
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆ごまクッキー	小麦粉、すりごま、ベーキングパウダー、牛乳、バター、砂糖、いりごま
	☆ごはん	米
	☆かぼちゃとえのきの味噌汁	かぼちゃ、えのき、味噌、煮干し
	☆豚肉のみそ焼き	豚もも肉、醤油、味噌、みりん、酒
	☆小松菜のり和え	小松菜、のり、醤油
	☆フルーツ	スイカ
	☆牛乳	牛乳
8月15日（土） 8月29日（土）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	オレンジ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆クラッカー	クラッカー
	☆焼きうどん	うどん、豚もも肉、キャベツ、ピーマン、人参、もやし、油、中濃ソース、醤油、青のり
	☆わかめスープ	わかめ、水菜、昆布、塩、コンソメ
	☆ブロッコリー生姜和え	ブロッコリー、生姜、醤油
	☆フルーツ	バナナ
	☆牛乳	牛乳
8月17日（月）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	バナナ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆チーズパン	小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、粉チーズ、油、豆乳
★8月31日（月）	☆ごはん	米
	0-2歳：オクラと冬瓜のスープ	オクラ、冬瓜、ハム、昆布、塩、コンソメ
	☆シーフードカレー	ほたて、えび、じゃがいも、玉葱、人参、油、カレーフレーク、福神漬け
	☆キャベツのコーン和え	キャベツ、ホールコーン、醤油、酢、砂糖、油
	☆フルーツ	メロン
	☆牛乳	牛乳
★8月24日（月）	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆フルーツ	バナナ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆ビスケット	ビスケット
	☆ごはん	米
	☆玉葱と人参の味噌汁	玉葱、人参、味噌、煮干し
	☆鶏肉のから揚げ	鶏もも肉、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、揚げ油
	☆トマトときゅうりのサラダ	トマト、きゅうり、醤油、酢、砂糖、オリーブ油
	☆フルーツ	メロン
	☆牛乳	牛乳

＊午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。
＊年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。
＊みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

※大谷幼稚園給食室で使用する食材につきましては可能な限り道産・国産食材を使用しております。
また、この度の新型コロナウイルスにおける影響により納入業者から入荷する食材が一部変更となる事も予想されます。
その際は改めましてご連絡を致しますので宜しくお願い致します。

今月も夏野菜を収穫しました

先月に引き続き、畑で夏野菜の収穫がありました。
今回収穫した野菜はきゅうりとズッキーニでした。
子ども達は収穫したばかりの野菜を持って給食室に

『大きい野菜が採れたよ』と嬉しそうに話してくれます。

給食に使って提供すると、笑顔で美味しく食べている姿が印象的でした。

七夕にそうめんの飾りつけを

七夕にはそうめんを食べる風習があります。
給食にそうめんを出す場合、お子さんと一緒に具材を飾りつけしてみてはいかがでしょう？

ゆでたにんじんやスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾ると天の川のようになります。

お盆の精霊馬（しょうりょううま）

お盆には精霊馬をお供えします。精霊馬は、きゅうりを馬、なすを牛に見立てた人形で、割りばしやとうもろこしのひげなどを使います。

迎えるときは家族の元に早く帰ってほしいので馬を作り、送るときはゆっくり戻れるように牛を作るといわれています。

旬の食材　枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱うことからこの名で呼ばれるようになりました。
枝から切り離すと味や鮮度が落ちるので、枝つきのまま購入し、切り離したらすぐに調理するのがおすすめです。
大豆と同じなので、たんぱく質が豊富に含まれています。

食育ワンポイント
夏バテに気をつけよう

夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

・水分を適度に補給する
・充分な睡眠をとる
・バランスのよい食事をとる

今日は何の日？

８月７日は　バナナの日

「バ（8）ナナ（7）」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定。

バナナはくだものの一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。

夏のおやつやデザートに、バナナを取り入れましょう。

食のウオッチング

R2.8

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ってもらえるよう、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。
野菜は生よりも加熱した方がかさが減りたくさん食べられます。暑い日にガ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「レンチン」なら、簡単に加熱調理ができます。

★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
種を取り、小さく切らずに大さじ１ぐらいの水をかけ、ラップに包んでレンチン。レンジにかけてからだと切るのも簡単。

★なす（中1本で1分～1分15秒）
皮をむいて１本ずつラップに包んでレンチンすると、焼きなすのような仕上がりに。

★キャベツ、白菜、もやし（100gで1～1分半）
食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせたら、ふんわりとラップをかけてレンチン。粗熱が取れたら水気を絞り、お浸しや和え物に。

★ブロッコリー（100gで1分半～2分）
小房に分けて耐熱皿にのせ、大さじ１ぐらいの水を回しかけて、ラップをかけてレンチン。茹でるよりも水っぽさがない仕上がりに。

※出力 600W の電子レンジを使った場合の目安時間です。電子レンジの性能や野菜の水分量によって異なりますので、最初は少なめにかけ、足りなければさらに少しずつ加熱してみてください。

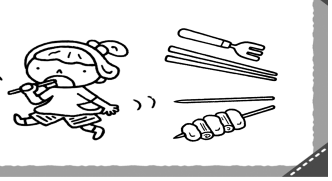
８月４日は８（エイト）と４（よん）で「えいよう」の日！

（公社）日本栄養士会が８月４日を「栄養の日」、８月１日から７日を「栄養週間」として定め、「栄養を楽しむ」生活を応援する日として 2017 年から始まりました。
札幌市は、毎月４日を「栄養の日」と定め、食生活を振り返る日としています。

子どもの事故を防ぐために
喉のけがに注意しましょう！

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。
特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。

食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。



子どもと作る簡単おやつレシピ
すいかシャーベット

★材料（子ども１人分）
すいかの果肉 50g　砂糖 2.5g

★作り方
①すいかは種をとり、一口大にカットする。
②冷凍保存袋に①と砂糖を入れて、袋の上からつぶす。
③そのまま冷凍し、食べるときにはほぐして盛りつける。

和の調理料を使うコツ
酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。
酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。

食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。
肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。