

今月のテーマ

『夏バテしない体を作ろう!』



夏のおすすめ朝ごはん

厳しい暑さが続く夏はたくさん汗をかくことで、
体の水分やミネラルが失われやすくなります。
給食では、旬の食材を取り入れながら、
子どもたちが元気いっぱい夏を過ごす
ような南だ立を心がけています。
ご家庭でも食事や睡眠、水分補給を意識
しながら、夏を元気に乗り切りましょう♪

毎日暑中、子ども達は火田にプール、
水遊びなどで元気いっぱい体を動かして
います。園では夏の塩分補給として
「味噌汁」を提供していますが、
活動に必要なエネルギーは朝ごはん
でしっかり補うことが大切です。
朝ごはんは1日の活動を元気に始める
ための大切なスイッチです。
そこで今回は子ども達に大人気の
「チュモッパ風おにぎり」を

紹介します!
ぜひご家庭でもお試しください!
チュモッパ風おにぎり

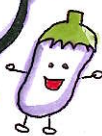
※材料(幼児1人分)

ごはん	茶碗1杯	マヨネーズ	お好み
たくあん	2g	しょうゆ	
ツナ	5g	ごま油	
口未付のり	17g		

※作り方

- ① ご飯に材料と調味料を入れ混ぜる
- ② うづでおにぎりにして完成

8月の主役 なす

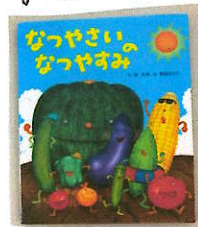


夏の旬のなすは
水分を含んだみずみずしい野菜です!

カリウムや食物繊維、
ポリフェノールを含み、暑い季節の
食事におすすめです😊

8月の給食本給食は、

なっやさいのなっやさい(作:林 木村
絵:柿田 ゆかり)
より、給食本に登場する夏野菜カレーを
ご提供します!! 菜園活動で収穫した



お野菜もふんだんに
使用したいと思っております

なすクイズ

? なすの花は何色でしょうか?

- ① きいろ ② しろ ③ むらさき
正解は... ③ むらさき です



育てる・収穫する・食べる

採れたて
新鮮野菜

をつなぐ給食室



感謝の気持ちや「無駄にしないじ」を育て、大切な
食育です。玄関前には「今日の火田の野菜コーナー」を
掲示し、収穫された野菜を紹介しています。
Instagramでも更新していきますので、ぜひ
ご覧いただき、子ども達と一緒に火田や給食の
話を楽しんでいただけたら嬉しいです🌸

子ども達の

一生懸命育てた野菜は給食室
で大事に調理し、おいしく給食
として提供しています。食べ物への

リリッパ、
立派なお野菜

