

給食室

夏真っ盛りで暑い日が続いています。

夏バテしないよう朝食はしっかり食べて水分はこまめに摂りましょう！

この時期はピーマンやトマト、オクラ、とうもろこしなど色鮮やかな栄養たっぷりの野菜が旬になってきます。

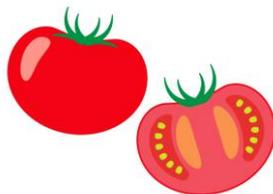
食卓を綺麗に彩りながら栄養バランスのいい食事をして

まだまだ続くこの暑さを乗り切りましょう。

行事食予定

22(金) 誕生会

今月の誕生会メニューは、カルシウムたっぷりししゃもの唐揚げ、夏野菜のトマトとパプリカたっぷりのトマトサラダ、みそ汁とごはんです。おやつには子どもたちが大好きなアメリカンドッグを作ります。楽しみにしていてね。



29(金) プールじまい

この日は暑い中プールを頑張った子ども達のために

こんがり日焼けクッキーを作ります★

「プール楽しかったな♪」と思い出に残るようなおやつに仕上げます！



豆知識

お盆の時期になるとスーパーや和菓子屋さんによく並ぶようになる”おはぎ”。

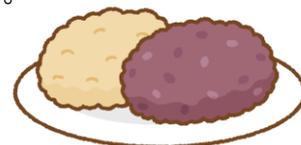
なぜお盆におはぎが供えられ食べられるようになったかご存じでしょうか？

おはぎの小豆の赤い色には魔除けの効果があるといわれており、

同じくおはぎに用いられるもち米には五穀豊穡の祈願が込められています。

そのため、お盆にはご先祖様をしっかりと供養すると同時に現代の幸福を祈る仏教由来の理由から

おはぎをお供え物として供えられるようになったといわれています。



お知らせ

☆8月13日(水)はお弁当日のため給食はありません。(離乳食の初期・中期を除く)

おやつには牛乳、市販菓子(乳・卵不使用)を提供します。

今月の郷土料理紹

8月の郷土料理は『青森県』です。

■十和田焼き

牛のバラ肉と大量のタマネギを、醤油ベースの甘辛いタレで味つけし、鉄板で焼く料理。豚バラや馬バラなどのバラ焼きもあります。

発祥は、今から約50年前の三沢米軍基地前の屋台と言われ、同じ文化圏の十和田市に広まり、今では十和田市民に愛され、ソウルフードとなっています。



■茄子のしそ焼き

津軽地方の夏の日常食。夏場に大量に採れるなすとしその葉を組み合わせ、昔から家庭ごとに伝承されてなすを棒状に切って味噌を付けて、しその葉で巻いて焼くごくシンプルな料理。赤しそでつくられること青しそ（大葉）でつくる場合もあります。



■だまこ汁

サンマやイワシ、ホッケなどの魚と、枝豆をすりつぶして団子状にした「だまこ」を具材とする汁物のことです。

今回は出汁を取った後の煮干しの出がらしを使用します。

■チーズスティック

戦後、三沢基地の米国人からのアドバイスで考案されたという日米合作のB級グルメ。

餃子の皮でチーズをくるみ、油でカラッと揚げたパリパリ食感が特徴で、そのまま食べたり、ソースやケチャップ、醤油、チリソースなどを付けて食べたりします。

おやつにもおつまみにも大人気です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ g)
3歳未満	467	18.7	16.5	309	1.5	189
3歳以上	553	21.4	17.3	265	2.1	205

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.28	0.43	24	2.6	1.4
3歳以上	0.32	0.38	31	3.7	1.8