



きゅうしょくだより 8月

令和6年8月1日発行 加茂こども園



こんだてひょう



夏といえばスイカ！なんと90%以上が水分であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促すカリウムも含まれています。赤い部分に含まれる、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンは老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。

選び方

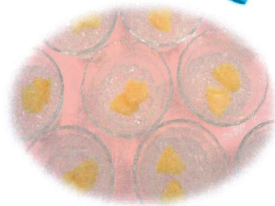
皮にツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。新鮮なスイカの印です

スイカは、冷やしすぎると甘みを感じにくくなるんだって

お家で簡単しゅわしゅわサイダーゼリー

〈材料 2~3 個分〉

- ・サイダー 280ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・80℃のお湯 20ml
- ・お好みのフルーツ 適量



〈作り方〉

- ①サイダーを常温にしておき、鍋(ポウル)に入れる。
- ②ゼラチンを耐熱容器に入れ、80℃のお湯で溶かす。
- ③①に②を入れ混ぜ合わせる。(火はつけずに混ぜる)
- ④混ぜ合わせた液をバットなどに入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤④が固まったらフォークなどで好みのサイズに崩し、容器に入れ、最後にフルーツを盛り付ける。

食育クイズ!

6~8月が旬の野菜「きゅうり」。きゅうりは水分が何%で出来ているでしょう。

- ①45% ②95% ③65%

正解は②の95%です。

きゅうりは95%の水分で出来ています。そのため、大きいきゅうりを1本食べるとコップ一杯のお水を飲んだことと同じになります。夏の暑い時期は汗をいっぱいかくので、夏にぴったりな野菜です。

7月たんじょうかいメニュー



- ★ サラダ寿司 ★ おかずかき玉汁
- ★ 果汁ゼリー ★ ポテト

日	曜日	昼食	おやつ
1	木	焼きそば ひじきとささ身の和風サラダ トマト	★水ようかん
2	金	牛肉の柳川風 大豆とさつま芋の甘辛和え 黄桃	菓子 牛乳
3	土	ビーフシチュー 白菜サラダ	菓子 牛乳
4	日		
5	月	切り干し大根煮 洋風白和え 卵焼き	スイカ
6	火	鮭のタルタル焼き はりはり漬け 味付けのり	★カルピスサイダーゼリー
7	水	豆腐チャンプルー ブロッコリーとカニカマのサラダ パナナ	菓子 ミルク
8	木	中華丼 春雨サラダ パイン	★プリンアラモード
9	金	豚肉の生姜焼き 竹輪のピザソース焼き ゆで卵	菓子 ヤクルト
10	土	卵うどん キャベツの昆布和え	菓子 牛乳
11	日		
12	月		
13	火	自由登園 (おかず入り弁当、水筒を持たせてください)	菓子
14	水	自由登園 (おかず入り弁当、水筒を持たせてください)	菓子
15	木	自由登園 (おかず入り弁当、水筒を持たせてください)	菓子
16	金	ハヤシライス レンコンのサラダ オレンジ	菓子 牛乳
17	土	ナポリタン スティックきゅうり	菓子 牛乳
18	日		
19	月	大豆の五目煮 ポテちくわ のりの佃煮	菓子 牛乳
20	火	けんちん汁 鯖のごま味噌焼き パナナ	★わらび餅 牛乳
21	水	サラダうどん トウモロコシの天ぷら パイン	★お麩ラスク 牛乳
22	木	高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のナムル ごまたくあん	菓子 ミルク
23	金		
24	土		
25	日		
26	月	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ トマト	菓子 牛乳
27	火	親子丼 厚揚げの煮物 黄桃	★ポテトフライ 牛乳
28	水	チャブチェ 甘酢キューブサラダ 味付けのり	菓子 ミルク
29	木	青菜の炒め物 レンコンとゆで卵のサラダ オレンジ	菓子 牛乳
30	金	チリコンカン ゴマネーズサラダ 卵焼き	★ツナマヨ蒸しパン 牛乳
31	土	にゅうめん やみつきピーマン	菓子 牛乳

※オレンジ色の文字 新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの際は、スプーンを各自で準備して下さい。

★手作りおやつ