



給食だより



2024年8月上ノ丸くじら保育園

本格的な暑さとなる8月は、メニューに夏野菜や夏の果物を使用した献立を準備しております。
元気に喜んで食べてもらえますように！

8月の旬食材

オクラ しそ トマト きゅうり ゴーヤ
ズッキーニ とうがん パプリカ セロリ
なす すいか メロン とうもろこし
みょうが マンゴー かます かわはぎ きす

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、
味と香りが濃くてやわらかな食感が魅力です。

汗をたくさんかいたら、

水分と同時に塩分も取りましょう！



ヒトの汗には塩分が含まれ、重要な役割
をもっています。汗をたくさんかくと塩
分も同時に失われ、その時に水分だけを
補給するとかえって熱中症症状（高体
温・だるさ・吐き気・筋肉の痙攣・水を
飲みたくない、飲めない）が現れること
があります。

★塩分補給に役立つ食べ物&飲み物
塩タブレット、塩味ビスケット、梅干し、
スポーツドリンク、経口補水液など

8月の食育献立のテーマはパリオリンピックメニューです！

◎鶏肉のピカタ

フランスに限らずイタリアやアメリカでも親しまれるお料理で、塩コショウをした肉に小麦粉をまぶし、
卵を絡めてソテーします。

◎キャロットラペ

フランスの家庭料理の定番で、「ラペ」はフランス語で千切りや細切りを意味します。キャロットラ
ペの作り方はとても簡単で、人参を千切りにして塩をまぶし、しんなりさせたあとオリーブオイル・
酢・砂糖などを合わせたドレッシングで和えます。

◎ジュリエヌスープ

ジュリエヌとはフランス語で千切りのことです。キャベツやにんじんを千切りにしたコンソメ
スープです。

◎りんごのコンポート

りんごを煮たデザートです。ヨーロッパが発祥とされ、ワインやシナモンを加えてアレンジされます。

◆ 午後おやつ＝手作りマドレーヌ

