

にいざ



給食だより

令和7年 8月



©新座市 2010

厳しい暑さを乗り切りましょう

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れが回復させやすい食材や献立を取り入れています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。

今年も
スタート!

こどもたちのリクエスト汁



8月から1月までの毎月、公立保育園の5歳児クラスのおともだちがリクエストした、汁やスープが献立に登場します!

いつも食べている汁ものの種類はどんなものがあるかな? 具は何が入っているのかな? 家ではどんな具が入っている?などを事前学習した上で、組み合わせの候補等を考えたものをリクエストしてもらいます。今までにない組み合わせが登場するかも!?

野菜が苦手なお子さんでも、汁に入った野菜は食べやすくなるので、野菜を好きになってほしい!という、調理員や栄養士の思いからこの企画が始まりました。みんながもっとたくさん野菜を食べて、元気モリモリになってくれると嬉しいです!!



●献立紹介コーナー● 8月

4・18日 サツマイモ入りポンポコ汁

【第二保育園かぶと組リクエスト汁】

いつものためき汁にさつまいもを入れたい!ということで、献立名も一緒に考えてくれました!

13・27日 冷やし野菜うどん

ゆでキャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・ツナ缶を冷やしたうどんに乗せ、めんつゆをかけて食べる夏限定メニューです。

12・26日 夏野菜丼

ナス、いんげん、人参、コーン、にんにく、ひき肉を炒めてオイスターソース等で味付けしたごはんが進む丼です。

★★食育クイズ★★

「ジャージャーめん」

と

「じゃじゃめん」。

保育園の給食では
麺がちがうよ。

やきそばと同じ麺は
どっち?

①ジャージャーめん

②じゃじゃめん



市ホームページに、家庭で作りやすいようにアレンジした、保育園給食レシピを掲載しています。ご家庭でも作ってみてください♪

●8月掲載レシピ カレー風味蒸しパン