

# 給食だより

令和5年8月号 東保育園



## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことを言います。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類、豆腐、野菜などの材料の味を生かした料理を言います。ビタミン、ミネラル、植物繊維など普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は先祖や亡くなられた人たちの霊を祭る行事ですが、その内容は地方の習慣や宗教によって様々です。



## メニュー紹介



### 誕生会メニュー

メンチカツバーガー・ミネストローネ・のり塩ポテト・サワーキュウリ・オレンジ



## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身に付くようになります。朝ご飯を食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身に付きます。



## 皮むき体験



ばら組とすみれ組の子どもたちが「とうもろこしの皮むき」に挑戦しました。とうもろこしが見えてくると笑顔一杯になる子どもたちでした。

## 土曜日メニュー



### 冷やし中華

暑い夏にぴったりのひんやりメニューです。彩り鮮やかで食欲をそそります。

## おやつ紹介



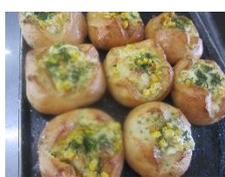
### オレンジマフィン

オレンジマーマレードとオレンジジュースを生地に入れて焼きました。爽やかで清涼感があり、暑い夏にぴったりです。



### ピザまん

フワフワした生地の中にピザの具が入っています。かじるとチーズがとろとろと糸を引き美味しいです。



### コーンパン

コーンマヨネーズを包み焼きしました。ふわっふわっのおいしいパンになりました。



### ブルーベリーパン

ブルーベリージャムを生地に混ぜさらにブルーベリージャムを包んで焼きました。ブルーベリーたっぷりのパンになりました。



### ゼリー

ブルーのゼリーと白い寒天とオレンジの寒天を☆型や♡型に抜きました。キラキラした感じが良かったです。