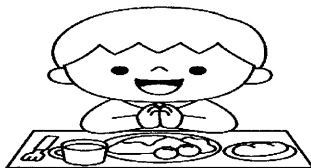


# 給食だより

令和2年 8月号  
あすなるこども園

暑い夏がやってきました。たくさん遊んで・いっぱい食べてそしてしっかり休息を取りながら、からだの変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。  
ですが、依然コロナウイルスは油断できない状況です。引き続き、うがい・手洗いなどの感染症予防にも努めていきたいと思っています。

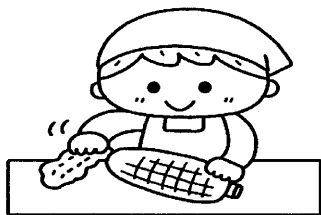
8月の月目標  
早寝・早起き・朝ごはん



## 8月のこんだて

☆夏野菜がおいしい月になりました。夏野菜の効果は 夏バテ予防・熱中症予防・水分補給・利尿作用（むくみ防止）などがあります。胡瓜・トマト・なす・南瓜などが効果的です。

☆おやつには、冷たいおやつを多く取り入れてます。お昼寝から起きた後の冷たいおやつは格別なようで「おいしー！」と喜んでくれます。



とうもろこしの皮むきの日  
うさぎ組・・・8月28日  
きりん組・・・8月7日  
この日に皮むきに挑戦です。

8月31日は「やさいの日」

1983年に「もっと野菜を知ってほしい」との思いで「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせで制定しました

## Let's Cooking

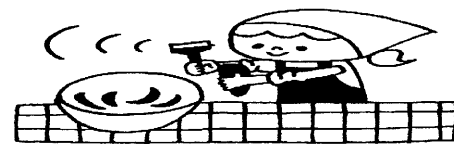
◇8月のおすすめメニュー◇  
～みそ焼肉～

材料 以上児1人分

- 豚もも肉 35g
- 人参 9g
- にら 11g
- もやし 5g
- ごま油 1g
- ★みりん 2g
- ★酒 0.8g
- ★しょう油 1g
- ★みそ 2g

◇作り方◇

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切っておきます。
- 2 人参は短冊切りにし、にらは2cmほどに★ 切ります。もやしは洗っておきます。
- 3 フライパンにごま油を熱し、人参→豚肉の順★ に炒め、火が通ったらもやしとにらを加え★ もやしが柔らかくなるまで炒めます。
- 4 ★の調味料を混ぜ合わせ、3に加え軽く炒め★ て出来あがりです。



## ☆8月のお誕生日会メニュー☆

◇セルフバーガー（ウインナーソーサー焼そば）・人参とじゃこのサラダ・メロンバナナ・コーンスープ

◇おやつ・・・かき氷 おせんべい



アンケートご協力ありがとうございました。



令和2年

あすなろこども園

Table with columns for Day (日), Meal (曜), Time (10時), Breakfast (朝食), 3pm Snack (3時のおやつ), Meat/Blood (赤: 血や肉になる), Heat/Strength (黄: 熱や力となる), Balance (緑: 調子をととのえる), Calories (カロリー), Protein (蛋白質), and other nutritional info. The table lists meals for various days from 1st to 31st, including items like '牛乳 ウェハース', 'ごはん みそ焼肉', and 'フルーツアイス'.