



給食だより

8月号

御園宇幼稚園



旬の食材を食べましょう！

園では元気な体を作るために東広島で採れた野菜をしっかり取り入れることを大切にしています。

特に夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれ、体調を整えてくれます。夏バテ防止のためにも旬の野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。

令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

8月は中華人民共和国！ 気になるメニューは・・・

ジャージャー麺 エビチリ 開口笑

中国は国土が広いので、地域によって料理の種類も味付けもちがいます。北の北京料理は、寒いので濃い味付け、気温が高く雨が多い内陸の四川料理は、唐辛子や山椒などの香辛料を多く使います。上海料理は魚介類を使った料理が多く、南部の広東料理はあっさりとした味が特徴です。ジャージャー麺は北京料理、エビチリは四川料理なんです☆

中国語のおいしい！という表現は、食べ物と飲み物で使い分けられており、食べ物では「好吃（ハオチー）」飲み物では「好喝（ハオフォー）」と言うようです。

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%（うち、おやつは1日の15%）、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

*8月29日は誕生会メニューです。誕生会の日、園でご飯を準備します。幼児組さんは箸のみお持ちください。
*おやつには、牛乳またはお茶などの飲み物がつきます。
*都合によりメニューが変更することがあります。

今月の栄養量

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	550	20.9	16	1.5
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	380	14.7	9.3	1.1
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	510	19.4	16.1	1.4
	栄養目標量	475	19	14.8	1.4

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	金	ばなな	おーろらちきん あおのりぼてと こんそめすーぷ ばいナップる	とうもろこしのおにぎり
4	月	おふらすく	【きゅうしょくでせかいりょうこうをしよう！～ちゅうごく～】 じゃーじゃーめん えびちりふう あまなつかん	かいこうしょう
5	火	ぶどうゼリー	かれーくつきんぐ りっちゃんのさらだ ばなな	かるぴす さんどいっち
6	水	ばなな	ぽーくびーんず やさいさらだ ゼリー	ばいナップるけーき
7	木	おにぎり	なつやさいのかきあげ さまーすーぷ すいか	じゃがいものたこやきふう
8	金	くらっかーじゃむ	ぎゅうどん ばんさんすー ぱいんかん	いちごゼリー
12	火	きなこすこーん	はやしらいす ばんぶきんさらだ ばいナップる	ゆかりおにぎり
13	水	ふっきー	はっぼうさい じゃがいものごままよあえ みかんかん	とうにゅうくずもち
14	木	ほっとけーき	やさいのうまに きゅうりなます ゼリー	きなこふっきー
15	金	くらっかーさんど	ひやしうどん なすとかぼちゃのもの ももかん	じゃむさんど
18	月	ぶどうゼリー	こうやどうふのもの おくらのあえもの なし	わかめおにぎり
19	火	じゃむさんど	とりつくね そえやさい なつやさいとさかなのすましじる ばいナップる	こーんふれーくすなっく
20	水	すこーん	かれーどうふ まろに一さらだ ばなな	みかんゼリー
21	木	みたらしまかろに	しろみさかなのふらい そえやさい こーんすーぷ なし	こめこのばななけーき
22	金	ばなな	【さいじょうひがしりくえすと】らーめん ぼてとさらだ すいか	ぷりん
25	月	くらっかーじゃむ	【いたきにしりくえすと】すばがていなぼりたん どれっしんぐあえ ばいナップる	おにぎり
26	火	ゼリー	ぽーくけちやっふ なつやさいのぼたーじゅ すいか	こうやどうふのもっちりこあぱん
27	水	じゃむさんど	おやこに こーるすろーさらだ なし	からふるふる一つ
28	木	きなこすこーん	びびんば わかめすーぷ あまなつかん	とうにゅうあいす
29	金	ばなな	【たんじょうかいめにゅー】かれーびらふ さけのまよやき そえやさい によっきのとうにゅうしちゅー すいか	ふる一つゼリー