

8月給食だより



令和7年

いよいよ夏本番！気持ちよく晴れ渡った青空に賑やかな蝉の声、真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。夏バテにならないように、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え、体調管理を心がけましょう。



沖縄県の郷土料理

今月は、沖縄県！

28日(木)に『サターアングギー』を提供します。



トウモロコシの皮むき

今月の皮むきチャレンジは5組さんです

5日(火)・18日(月)の2回行います!!



☆サターアングギー☆

サターアングギーは、沖縄の代表的な揚げ菓子で、サター＝「砂糖」、アング＝「油」、アギー＝「揚げる」を意味しており、これらが組み合わさった言葉です。小麦粉、卵、砂糖を混ぜて油で揚げた、沖縄風のドーナツで、外はカリカリ、中はふんわりとした食感が特徴です。

中国の揚げ菓子『開口笑』や『開口球』に似ていることから、琉球王国時代に伝わったと考えられています。

家庭で作られるおやつとして食べられているほか、大切な行事や儀礼などでは伝統ある琉球菓子として振る舞われており、沖縄県内で最もポピュラーなお菓子です。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

1組さんの別メニュー

- 22日(金) 1歳からのサッポロポテト
- 27日(水) アンパンマンソフトせんべい
- 29日(金) アンパンマンお野菜せんべい(1・2組)の提供となります。

夏バテ防止

