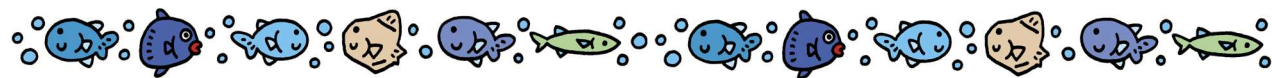


8月 給食だより



令和 8 年

冷たいスイカの美味しい季節となりました。暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。



トウモロコシの皮むき

今月の皮むきチャレンジは 4・5 組

3 日(月) 4 組さん

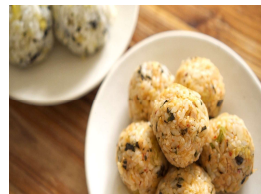
18 日(火) 5 組さんです。



☆チュモツパ☆

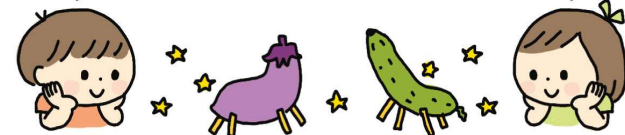
チュモツパとは、韓国の伝統的な家庭料理で、漬物や韓国のり、マヨネーズなどの具材をご飯に混ぜ合わせ、一口サイズに丸めて食べる「韓国風おにぎり」のことです。

「チュモク(拳)」+「パプ(ご飯)」で「握り飯」を意味します。



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いいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだん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まつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



1 組さんの別メニュー

21 日(金) ココアトースト(1・2 組)

26 日(水) 1 歳からのサッポロポテトの提供となります。

夏バテ防止

