

# すてっぴ給食だより

平成27年8月3日

今月のお楽しみ給食

「リクエストメニュー」



## 人気ランキング

保護者		職員		
7票	ポタージュ、魚料理		5票	ポタージュ、むらくも汁
4票	ピラフ		4票	大豆入りチーズハンバーグ
3票	新じゃがコロッケ、春雨サラダ、スパゲッティ(ナポリタン、ミートソース)		3票	新じゃがコロッケ、あじ(竜田揚げ、蒲焼)
2票	タンドリーチキン、うどん、りんごゼリー		2票	鶏の唐揚げ、タンドリーチキン、豚肉の松風焼き、チンジャオロウス、かぼちゃサラダ、切り干し大根のサラダ、春雨サラダ、コンソメスープ、チキンカレーピラフ、
1票	カレー、お好み焼き、ほうれん草とツナの和え物、きゃべつともやしのカレー炒め、肉料理、ヨーグルト、中華スープ、イチゴババロア、ぶどう、キャベツのコールスロー、きゅうり、和食、つるつとしたかまなくて良いもの		1票	ささみのチーズピカタ、サバのカレームニエル、鶏肉のさっぱり煮、お好み焼き、牛肉の混ぜご飯、ひじきのサラダ、ほうれん草とえのきのごま和え、ほうれん草のしらす和え ミモザサラダ、フライドポテト

保護者様、職員から、4月から6月(一部7月)の献立で、もう一度食べたいメニューについてリクエストをしていただきました。8月の献立は、リクエストメニューをメインに献立をたてています。その他のリクエストとして、まんまるしゅうまい、揚げ浸し、冷奴、揚げ出し豆腐、スイカ、カレー味唐揚げがありました。今後の給食に取り入れていきたいと思えます！

## ☆上手に水分補給をするには？

これから暑い夏がやってきます。子どもは本当によく汗をかきます。でも、水を飲みすぎると夏ばてのようにぐったり体がだるくなります。夏を乗り切るために、上手な水分補給を心がけましょう。水分の摂りにくいこどもさんはお茶ゼリーなどを利用しましょう。



いつ飲む？

朝起きた時、寝る前、入浴の前後、遊びに出かける前と帰ってきた時

どんなもの？

お水か、麦茶 たくさん汗をかいたときにはイオン飲料もおすすめ

どれだけ？

コップ半分から1杯ぐらい