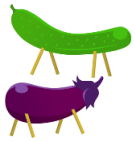
令和4年　8月　給食献立表

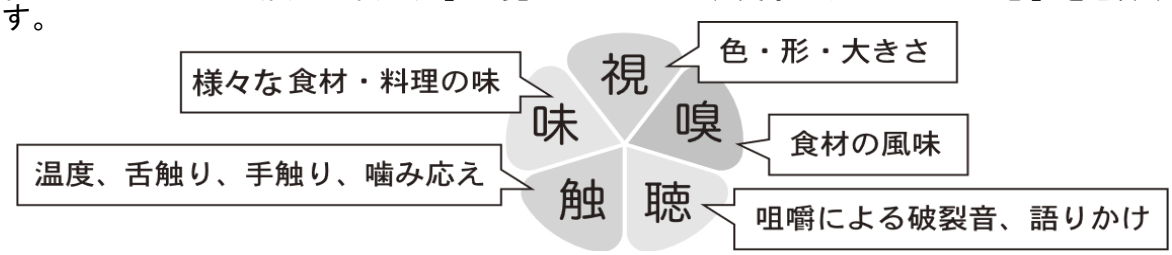
桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
1日 生揚げと ピーマンの甘酢炒め ちくわと きゅうりのマヨ和え かぶと しめじのみそ汁 オレンジ	2日 もずく丼 ささみと きゅうりの中華和え 具沢山だし活スープ メロン	3日 のり塩チキン トマトサラダ キャベツと 人参のみそ汁 ヨーグルト	4日 冷しきつねうどん かぼちゃの甘煮 かぶときゅうりの 塩こうじ漬け バナナ	5日 鯖と玉ねぎのみそ煮 和風サラダ 豆腐と 白菜のすまし汁 オレンジ	6日　みたままつり おにぎり 唐揚げ アメリカンドッグ とうもろこし スイカ チョコバナナ
8日 大根おろしの さっぱり豚焼き 小松菜のサラダ もやしと ニラのみそ汁 スイカ	9日 夏野菜カレー ツナコーンサラダ もずくスープ フルーチェ	10日 トマトと厚揚げの とろみ煮込み きゅうりと しらすの酢の物 なすと大葉のみそ汁 バナナ	11日　山の日 	12日 鮭の甘塩焼き 五目きんぴら 高野豆腐と ふのりのみそ汁 オレンジ	13日　自主登園日 
15日　自主登園日 	16日　自主登園日	17日 あじの南部焼き 切干大根の炒め煮 玉ねぎと わかめのみそ汁 オレンジ	18日 夏野菜のミートソース スパゲティ レタスサラダ じゃが芋と 卵のスープ バナナ	19日　誕生会 鮭とゴマの 混ぜごはん メンチカツ キャベツと ハムのサラダ トマトと卵のスープ ケーキ	20日 のり塩チキン トマトサラダ キャベツと 人参のみそ汁 バナナ
22日　パンの日 カラメルチキン コールスローサラダ コーンチャウダー ヨーグルト	23日 ネバネバ丼 カラフル塩ナムル じゃが芋と いんげんのみそ汁 バナナ	24日 生揚げと ピーマンの甘酢炒め ちくわと きゅうりのマヨ和え かぶと しめじのみそ汁 スイカ	25日 冷しゃぶうどん じゃが芋と いんげんの甘酢炒め バナナ	26日 ほっけの唐揚げ 春雨の五目煮 キャベツのゴマみそ汁 オレンジ	27日 大根おろしの さっぱり豚焼き 小松菜のサラダ もやしと ニラのみそ汁 バナナ
29日 トマトと厚揚げの とろみ煮込み きゅうりと しらすの酢の物 なすと大葉のみそ汁 オレンジ	30日 和風ガパオライス いんげんの ツナマヨサラダ 春雨スープ ゼリー	31日 鶏の照り焼き 豆腐サラダ 大根と 油揚げのみそ汁 メロン	毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食		

食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。

　特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

■五感とは

人は、体を健常かつ安全に保つために、感覚器官である「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受け取っています。この情報は、神経系が利用できるシグナルに変換され、脳はこのシグナルを「見た目（視覚）、味（味覚）、臭い（嗅覚）、音（聴覚）および感触（触覚）」として解釈します。子どもは、この五感を統合して「心地よい（安全・安心）」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。