

# 食育だより 8月

平成30年7月31日発行

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすいのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつのときなどと時間を決めてとるようにしましょう。

## 鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

## 野菜嫌い克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。

2018年08月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ご飯 スイカ レタスの中華スープ チンジャオロウスー 春雨ときゅうりの中華風サラダ	麦茶 コーンフレーク(+牛乳)	米、コーンフレーク、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ハム	すいか、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、レタス、黒きく	麦茶 せんべい
2 木	夏野菜のカレーピラフ ポテトサラダ 冷たいコーンポタージュ メロン ハンバーグサルサソース ベビーリーフ添え	牛乳 枝豆	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、メロン(緑肉)、コーン(冷凍)、クリームコーン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、赤ピー	麦茶 クッキー
3 金	焼きうどん グレープフルーツ ワカメといちげのスープ 出汁巻き卵 ウリのつけもの	ヨーグルトプリン 麦茶	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、卵、牛乳、豚肉(もも)、ゼラチン	グレープフルーツ、しろろり、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、干しいちげ、レ	麦茶 卵ボーロ
4 土	カレーライス ブロッコリーサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	飲むヨーグルト
5 日						
6 月	ナポリタン 洋風かきたま汁 さつま芋とリンゴのサラダ パインゼリー	麦茶 あずきミルクかき氷	スパゲティ、さつまいも、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、片栗粉	卵、ウインナーソーセージ、ゆであずき、加糖練乳、バター	りんご、パイナップル濃縮果汁、たまねぎ、パイン缶、万能ねぎ、ピーマン、にんじん、干しぶどう、	麦茶 ふかし芋
7 火	ライオンのドライカレー オレンジ はんぺんとおクラのスープ レタス、ゆで卵、ミニトマト マカロニサラダ	麦茶 メロンのショートケーキ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ	ゆで卵、豚ひき肉、卵、生クリーム、はんぺん、魚肉ソーセージ、	メロン(緑肉)、オレンジ、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、オクラ、レタス、に	麦茶 せんべい
8 水	ご飯 油揚げと青菜の 大根の味噌汁 炒め煮 鯖のパセリソテー 梨 粉ふき芋	オレンジジュース マーガリンサンド	米、サンドイッチパン、じゃがいも、パン粉、マーガリン、オリーブ油、ごま油	さば、米みそ(甘みそ)、油揚げ	オレンジ果汁50%飲料、なし、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、にんにく	麦茶 卵ボーロ
9 木	オムそば 白菜の中華風スープ 竹輪と野菜のおでん煮 みかんヨーグルト	麦茶 シンデレラマフィン	焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、ごま	ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(ばら)、ちくわ、無塩バター	だいこん、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、はくさい、たまねぎ、ねぎ	麦茶 ビスケット
10 金	レタスチャーハン スイカ 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 水菜とハムの冷たい和え物	麦茶 流しそうめん	米、干しそうめん、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	すいか、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、レタス、みずな、ねぎ、コーン(冷凍)、あさつき、	麦茶 せんべい
11 土						
12 日						
13 月	たらこスパゲティ オニオンコンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 ゆかりのおにぎり	スパゲティ、米、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、たらこ、無塩バター	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、干しぶどう、にんにく、パセリ、焼きのり	麦茶 ヨーグルト
14 火	五目チャーハン 中華風スープ パンパンジーサラダ	麦茶 アイスクリーム(イチゴ味)	米、油、すりごま、砂糖、ごま油	アイスクリーム、鶏ささ身、豚ひき肉、卵	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ピーマン	麦茶 せんべい
15 水	冷やしつけうどん ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	バナナ、きゅうり、カットわかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	麦茶 ビスケット
16 木	鶏肉とコーンのカレークリームライス トマトと卵のスープ ウリとワカメの酢の物 ピーチゼリー	麦茶 手作りドーナツ	米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、絹ごし豆腐	しろろり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、カットわかめ、もも缶(白	飲むヨーグルト

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	シーフードバリエア オレンジ ソパ デ アホ チキンチーズピカタ きゅうりとにんじんのリボンサラダ	麦茶 中華蒸しパン	米、小麦粉、フランスパン、フレンチドレッシング、オリーブ油、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、卵、牛乳、ベーコン、しばえび、いか、粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、にんじん、トマト、ピーマン、にんにく	牛乳
18 土	カレーライス グレープフルーツ	麦茶 バナナヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	グレープフルーツ、バナナ、たまねぎ、にんじん	麦茶 卵ボーロ
19 日						
20 月	海鮮中華丼 中華風かき玉スープ ブロッコリーのきざみナムル 梨	麦茶 スティックパン	米、コッペパン、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	卵、豚肉(もも)、えび、いか	なし、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ヤングコーン、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、カットわか	麦茶
21 火	焼きたらこ青じその混ぜご飯 なめこ豆腐の味噌汁 みかん寒天 鯖の味噌ごま衣揚げ 茄子ときゅうりのつけもの	麦茶 手作りおからクッキー	米、小麦粉、砂糖、油、ごま、すりごま	牛乳、あじ、卵、木綿豆腐、たらこ、おから、無塩バター、淡色み	みかん缶、きゅうり、なめこ、なす、ねぎ、しそ、焼きのり、角かんでん	麦茶 せんべい
22 水	ご飯 じゃが芋の味噌汁 もやしのあんかけ豆腐 パイン缶 さっぱりハムサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、フレンチドレッシング	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	パイン缶、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ	麦茶 オレンジゼリー
23 木	ご飯 フルーツポンチ マッシュルームと貝割れ菜の味噌汁 鮭のチーズ焼き キャベツのマスタードサラダ	麦茶 ツナきゅうりサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	さけ、ツナ油漬缶、淡色みそ、とろけるチーズ	キャベツ、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、マッシュルーム、にんじん、きゅうり、かいわれだいこん	麦茶 クッキー
24 金	アメリカンランチ バイクドポテト ミートボールのトマトスパゲティ 薄切りビーフステーキとパプリカ&ズッキーニ ソーセージ グレープフルーツジュース	麦茶 かき氷(レモン・ブルーハワイ)	スパゲティ、オリーブ油、パン粉、じゃがいも	牛肉(リブロース)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ウイン	グレープフルーツ果汁50%飲料、赤ピーマン、トマト、ズッキーニ、にんじん、なす、たまね	牛乳
25 土	焼きそば ほうれん草とコーンのソテー	麦茶 おかかおにぎり	焼きそばめん、米、油	豚肉(ばら)、無塩バター、かつお節	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、あおのり	麦茶 ビスケット
26 日						
27 月	ロールパン フローズンヨーグルト ズッキーニ入り夏野菜のさっぱりポルチ ベリメニ風水餃子 ロシアサラダ	牛乳 手作りポップコーン	じゃがいも、ロールパン、ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、ポップコーン	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛肉(もも)、ゆで卵、クリーム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、ピーツ、にんにく	麦茶 せんべい
28 火	冷やしぶっかけうどん 梨 さんま塩焼 やきとり ワカメときゅうりの酢の物	麦茶 クリームチーズとキウイのカナッパ	ゆでうどん、砂糖	鶏肉(もも皮付・焼)、さんま、ゆで卵、クリームチーズ、かまぼこ	なし、きゅうり、みかん缶、キウイフルーツ、ねぎ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
29 水	茄子ときこのポロネーズスパゲティ パンキンスープ 豆とれんこんのカリカリペーコンサラダ りんご	麦茶 フルーツ寒天	スパゲティ、フレンチドレッシング、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛ひき肉、ゆで大豆、ベーコン、粉チーズ	りんご、かぼちゃ、レタス、みかん缶、マッシュルーム、きゅうり、たまねぎ、れんこん、しめじ、ト	麦茶 せんべい
30 木	アスパラガスとスパムのフライドライス コンソメスープ パイナップル マカロニサラダレタス添え ガーリックシュリンプ	麦茶 レインボーかき氷	米、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油	えび、スパム	たまねぎ、パイナップル、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんにく、にんじん、レタス、レモン果	麦茶 ふかし芋
31 金	ご飯 きゅうりのサラダ ワカメの味噌汁 ゴマドレッシング タンドリー 鯖 梨 玉ねぎの豚肉巻き唐揚げ風	麦茶 ヨーグルトサンデー	小麦粉、ごまドレッシング、コーンフレーク、砂糖、米	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、さば、ヨーグルト(無糖)、アイスクリーム、淡色	なし、たまねぎ、もやし、レタス、きゅうり、みかん缶、にんじん、さくらんぼ缶、コーン(冷凍)、カッ	麦茶 クッキー
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エ ネ ル ギ ー 542 kcal	鉄 2.2 mg		
			たんぱく質 18.4 g	カルシウム 210 mg		
			脂 質 16.2 g	ビタミンC 37 mg		
			塩 分 1.8 g	食物繊維 4 g		