

食育だより 8月

令和元年7月31日発行

暑い日が続いています。冷房の効かせ過ぎや冷たい物の摂りすぎで、体を冷やしてしまいがちです。そんなときこそ、規則正しい生活リズムを守り、温かい飲み物を飲むなどの配慮が必要です。食欲がない時は、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材を取り入れてみましょう。

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。

骨の成分以外にも！ 大切な働きをするカルシウム

カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルの1つです。約99%が骨と歯に貯蔵され、残りの1%前後は血液や神経、筋肉に存在して、神経伝達や筋肉の収縮、ホルモンの分泌といった大切な働きをしています。血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれていますが、不足すると骨からカルシウムを溶かして調整しようとしてします。補うためには、食品から摂取する必要がありますが、その吸収率は低く、乳製品で約50%、小魚で約30%、野菜では20%以下。不足しやすいミネラルですので、食事からしっかりとれるようにしていきましょう。

2019年08月

献立表

ははそノ森オリエイ保育園

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 木	ガバオライス&たまごポテトポタージュ グリーンサラダ すいか	麦茶 あんみつ	米、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、卵、つぶしあん、豚ひき肉、牛ひき肉	すいか、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、レタス、ズッキーニ、コーン、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、寒天、トマト	麦茶 せんべい
2 金	ご飯 えのきのみそ汁 ポークジンジャー カラフルサラダ	麦茶 まっかな トマトゼリー	米、和風ドレッシング、砂糖、油	豚肉、米みそ、ゼラチン	トマト、たまねぎ、だいごん、赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、みずな、えのきたけ、レモン、しょうが	麦茶 クッキー
3 土	冷やしたぬきうどん バナナ	麦茶 アイスクリーム	ゆでうどん、てんぷら粉、油	アイスクリーム	バナナ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	麦茶 ビスケット
4 日						
5 月	ご飯 なすのみそ汁 鮭のレモンバターソース キャベツと炒り卵のサラダ	麦茶 ツナとコーンの お好み焼き	米、お好み焼き粉、和風ドレッシング	さけ、卵、チーズ、ツナ、みそ、バター、かつお節	キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、コーン、レモン、あおのり	麦茶 卵ボーロ
6 火	食パン(バター・ジャム) ズッキーニのスープ チキン照り焼きサルサソース マカロニサラダ	麦茶 フレンチフライ	食パン、マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉、無塩バター	にんじん、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、トマト缶、コーン、きゅうり、いちごジャム、ピーマン、レモン	麦茶 塩むすび
7 水	みそラーメン きゅうりとときらげの中華え みかんゼリー	麦茶 ゆかりおにぎり	ゆで中華めん、米、ごま油、油、ごま	豚肉、みそ、卵	もやし、にら、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、コーン、キャベツ、きくらげ	麦茶 せんべい
8 木	シーチキンピラフ コンソメスープ エビフライとスパゲッティ グリーンサラダ	麦茶 ぶどうのケーキ	米、小麦粉、砂糖、スパゲティ、パン粉、油、フレンチドレッシング	えび、卵、バター、ホイップクリーム、ツナ、牛乳	ぶどう、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、しめじ、アスパラガス、わかめ、ピーマン、にんじん	飲むヨーグルト
9 金	ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 あじのエスカパーズ 枝豆サラダ	麦茶 きな粉ラスク	米、食パン、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	あじ、豆腐、ひよこまめ、みそ、きな粉	白桃缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、えだまめ、カットわかめ	麦茶 せんべい
10 土	五目チャーハン バナナ	麦茶 アイスクリーム	米、油、ごま油	アイスクリーム、卵、ハム	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん	麦茶 せんべい
11 日						
12 月						
13 火	カレーライス きのこスープ シーザーサラダ	麦茶 いちごアイスクリーム	米、コーンフレーク、フレンチドレッシング、フランスパン	アイスクリーム、豚肉、粉チーズ	たまねぎ、レタス、しいたけ、にんじん、みかん缶、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、リーフレタス	麦茶 クッキー
14 水	焼きそば かき玉汁 フレンチサラダ	牛乳 スティックパン	中華麺、フレンチドレッシング、片栗粉、小麦粉、スティックパン	豚バラ肉、卵、牛乳	レタス、もやし、カリフラワー、みずな、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、にんにく、しょうが	麦茶 グレープゼリー
15 木	ハヤシライス 中華スープ きゅうりのサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、砂糖、ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ	豚肉、卵、バター	レタス、ブロッコリー、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく	麦茶 せんべい
16 金	トマトとなすのスパゲッティ コンソメスープ イタリアンサラダ フルーツポンチ	麦茶 チーズおおかお おにぎり	スパゲティ、米、砂糖、フレンチドレッシング	ベーコン、チーズ、かつお節	たまねぎ、すいか、レタス、トマト缶、なす、トマト、きゅうり、キャベツ、みかん缶、にんじん、セロリ、コーン	麦茶 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 土	カレーライス わかめスープ	麦茶 バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 クッキー
18 日						
19 月	ご飯 ねぎのみそ汁 鶏肉のマヨネーズ磯部焼き ひじきのサラダ	麦茶 フルーツ杏仁豆腐	米、砂糖、和風ドレッシング、マヨネーズ、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ツナ、みそ、チーズ	みかん缶、パイナップル、ねぎ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、ひじき、寒天、あおのり、にんにく、しょうが	麦茶 卵ボーロ
20 火	メキシカンライス かまぼことさやいんげんのスープ ポテトチーズ焼き きゅうりのおつけもの	麦茶 かき氷	米、じゃがいも、オリブ油	鶏もも肉、かまぼこ、ウインナー、チーズ	トマト缶、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	麦茶 ビスケット
21 水	ご飯 なめこのみそ汁 鯖の揚げ煮 春雨サラダ	麦茶 スパムおにぎり	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	さば、スパム、ハム、みそ	黄桃缶、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、のり	麦茶 ふかし芋
22 木	ご飯 レタスとトマトのスープ 鶏肉のクリーム煮 いんげんのごま和え	麦茶 じゃこネギトースト	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま	鶏もも肉、とろけるチーズ、しらす干し	いんげん、トマト、たまねぎ、レタス、にんじん、えのきたけ、ねぎ	麦茶 ピーチゼリー
23 金	ピピンバ 卵のスープ 海そうサラダ みかん缶	麦茶 クリームチーズと キウイのカナッペ	米、和風ドレッシング、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、卵、クリームチーズ、みそ	みかん、ほうれん草、きゅうり、レタス、たまねぎ、もやし、にんじん、キウイ、しいたけ、万能ねぎ、海苔ミックス	飲むヨーグルト
24 土	焼きそば わかめスープ	麦茶 バナナ	焼きそばめん、油	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、あおのり	麦茶 せんべい
25 日						
26 月	きつねうどん ちくわの二色揚げ 小松菜のナムル オレンジ	麦茶 シュガートースト	うどん、食パン、砂糖、マーガリン、てんぷら粉	ちくわ、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごまっつな、ねぎ、あおのり	麦茶 ビスケット
27 火	ご飯 もずくのスープ チキンカツきぎみキャベツ ポテトサラダ	麦茶 フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、パン粉、ごま油、ごま	鶏もも肉、ハム、卵	パイナップル、キャベツ、もずく、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	麦茶 塩むすび
28 水	ロールパン 具だくさんトマトスープ スパニッシュオムレツ パンピキンサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、マヨネーズ	卵、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、かぼちゃ、レーズン、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
29 木	ご飯 豆腐のすまし汁 チーズタッカルビ 小松菜のお浸し	オレンジジュース おふラスク	米、焼ふ、じゃがいも、砂糖、ごま油、グラニュー糖、すりごま、ごま	鶏肉、絹豆腐、バター、チーズ、みそ	オレンジ果汁、ミニトマト、たまねぎ、ごまっつな、にんじん、キャベツ、みつば、にんにく	麦茶 せんべい
30 金	ご飯 油揚げの味噌汁 かひいの煮付け きんぴらごぼう	麦茶 スティックパン	米、コッペパン、砂糖、ごま油、ごま	かひい、ちくわ、油揚げ、淡色みそ	みかん缶、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、しょうが	麦茶 クッキー
31 土	ナポリタン ミニサラダ	麦茶 プリン	スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、キャベツ、カリフラワー、コーン	麦茶 卵ボーロ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	541 kcal	鉄	1.6 mg
			たんぱく質	18.0 g	カルシウム	200 mg
			脂質	15.0 g	ビタミンC	27 mg
			塩分	1.6 g	食物繊維	3.1 g