

食育だより8月

令和3年 月 日発行

いよいよ8月。夏の暑さもピークを迎えています。この時期に気をつけたいのが『夏バテ』です。水分を上手にとる。体を冷やし過ぎない。生活リズムを整える。偏りのない食事を。以上のことに気を付けて、夏に負けない体を作りましょう！

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、タンパク質、糖質、脂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、炒める、蒸す、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。

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防

暑いからと言って冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるウナギにはビタミンB₁がたっぷり。他には、豚肉、しじみ、納豆、ごまなど

2021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 日						
2 月	ごはん スイカ かぼちゃの味噌汁 アジのチーズパン粉焼き 海藻サラダ	麦茶 ハッシュドポテト	米、じゃがいも、パン粉、和風ドレッシング、油、片栗粉、オリブ油	あじ、淡色みそ、粉チーズ	すいか、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、レタス、めかぶ、かんてん、わかめ、にんにく	麦茶 卵ボーロ
3 火	野菜たっぷり味噌ラーメン 肉団子の黒酢あん フルーツゼリー	麦茶 おかかおにぎり	ゆで中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油、パン粉、ごま	豚ひき肉、豚肉、赤みそ、なると、卵、かつお節	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、もやし、コーン、にんにく、しょうが、きくらげ	麦茶 クッキー
4 水	ごはん ニラ玉汁 なすと鶏肉の南蛮煮 トマトときゅうりのゴマ和え	麦茶 かき氷	米、砂糖、片栗粉、油、すりごま	鶏もも肉、卵	きゅうり、たまねぎ、トマト、しいたけ、もやし、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、にら	麦茶 ビスケット
5 木	ロールパン ビーフシチュー たらのフリッター さやいんげんとゆで卵のサラダ	麦茶 焼きそば	焼きそばめん、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、てんぷら粉、油	たら、豚肉、ゆで卵、牛肉、バター	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、もやし、あおのり	麦茶 塩むすび
6 金	誕生日プレート ライス コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ポテトフライ オニオンソースの和風ハンバーグ	麦茶 ブルーベリーとメロンのケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ホイップ、卵、ハム、生クリーム、バター、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、メロン、にんじん、コーン、ブルーベリー	麦茶 せんべい
7 土	カレーライス 和風サラダ	麦茶 バナナヨーグルト	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉	にんじん、たまねぎ、コーン、バナナ	麦茶 卵ボーロ
8 日						
9 月						
10 火	とうもろこしごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉のおろし煮 ツナと水菜のサラダ	麦茶 アイスクリーム	米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、ツナ缶、バター	だいこん、とうがんとみずな、にんじん、とうもろこし、ねぎ、万能ねぎ、しょうが	麦茶 ふかし芋
11 水	ごはん そうめんのすまし汁 鮭としじみのガリパタポンソテー 豆腐チャンプルー	アップルジュース きなこ揚げパン	米、ロールパン、そうめん、砂糖、油、ごま油、小麦粉	さけ、木綿豆腐、バター、卵、ソーセージ、きな粉	りんごジュース、にんじん、キャベツ、もやし、オクラ、しめじ、しょうが、にんにく	麦茶 ゼリー
12 木	冷やしきつねうどん 夏野菜のスタミナ炒め	麦茶 ホットドッグ	ゆでうどん、ホットドッグパン、砂糖	かまぼこ、豚肉、ソーセージ、油揚げ	キャベツ、にんじん、なす、カットわかめ、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、ねぎ	麦茶 ビスケット
13 金	サンドウィッチ(ツナマヨとジャム) トマトのクリームスープ ポテトサラダ	麦茶 みかん寒天	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ハム、バター、豆乳	たまねぎ、いちごジャム、きゅうり、みかん缶、にんじん、コーン、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、かんてん	飲むヨーグルト
14 土	親子丼 キャベツときゅうりの漬物	麦茶 ラスク	米、食パン、油、砂糖	卵、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、塩こんぶ	麦茶 せんべい
15 日						
16 月	ハヤシライス ひよこ豆のスープ 花野菜サラダ	麦茶 冷凍パン	米、フレンチドレッシング、油	牛肉、ひよこ豆、ソーセージ	パインアップル、にんじん、キャベツ、トマト缶、きゅうり、カリフラワー、たまねぎ、コーン	麦茶 クッキー

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 火	ごはん 焼き鳥 豆腐とネギの味噌汁 さつまいもの天ぷら 切り干し大根ときゅうりの中華風サラダ	麦茶 そうめん	米、そうめん、さつまいも、油、てんぷら粉、ごま油、ごま	焼き鳥、木綿豆腐、淡色みそ	きゅうり、にんじん、わかめ、切り干しだいこん、ねぎ、焼きのり	麦茶 ビスケット				
18 水	エビピラフ 香味野菜のスープ ウィンナー入りスパニッシュオムレツ ブロッコリー	麦茶 フレンチトースト (ヨーグルトホイップ添え)	米、食パン、砂糖、油	卵、牛乳、えび、ヨーグルト、バター、生クリーム、ソーセージ	にんじん、たまねぎ、トマト缶、ピーマン、ほうれんそう、グリーンピース、ねぎ	麦茶 卵ボーロ				
19 木	ナポリタン 冷たいコーンスープ シーザーサラダ フルーツポンチ	麦茶 炊き込みごはん のおにぎり	スパゲティ、米、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ、フランスパン	牛乳、ベーコン、ソーセージ、油揚げ、バター、粉チーズ、豆乳	たまねぎ、みかん缶、トマト、コーン缶、ピーマン、きゅうり、レタス、コーン、にんじん、干しいたけ、ベーリーフ、万能ねぎ、レモン汁	麦茶 せんべい				
20 金	ごはん 桃缶 なすと厚揚げの味噌汁 サバの竜田揚げ ガーデンサラダ	麦茶 大学芋	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、黒ごま、フレンチドレッシング	さば、生揚げ	もも缶、にんじん、なす、トマト、黄ピーマン、きゅうり、レタス、ねぎ、えだまめ、しょうが	麦茶 クッキー				
21 土	卵チャーハン 春雨スープ	麦茶 バナナ	米、はるさめ、油、ごま油、ごま	卵	バナナ、にんじん、カットわかめ、ねぎ	麦茶 ビスケット				
22 日										
23 月	LINEキャラのムーンのカレーライス カリカリベーコンのサラダ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ベーコン	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、にんにく、焼きのり	麦茶 卵ボーロ				
24 火	ごはん メロン チンゲン菜の味噌汁 カレイの煮付け さつまいものレモン煮	麦茶 コーンピザトースト	米、さつまいも、食パン、砂糖	かだい、木綿豆腐、淡色みそ、とろけるチーズ	メロン、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、たまねぎ、コーン、レモン汁、しょうが	麦茶 せんべい				
25 水	冷やし中華 花シュウマイ いんげんとベーコンの蒸し煮 アップルジュース	麦茶 しらすと菜飯 のおにぎり	中華めん、米、砂糖、ごま油、しょうまいの皮、油、片栗粉	豚ひき肉、ベーコン、ハム、しらす干し、卵	りんごジュース、キャベツ、いんげん、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、わかめ、にんにく、しょうが	麦茶 ふかし芋				
26 木	ロールパン ふわふわ卵のスープ 照り焼きチキン(レタス添え) マカロニサラダ	麦茶 あん団子 (さつまいも)	ロールパン、白玉粉、さつまいも、片栗粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	鶏肉、卵、ハム、バター	にんじん、コーン、レタス、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	麦茶 塩むすび				
27 金	ピピン風混ぜご飯 わかめスープ ズッキーニのジョン	野菜ジュース ボンデケーキ	米、白玉粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油、小麦粉、ごま	卵、豚ひき肉、牛乳、淡色みそ、チーズ、粉チーズ	野菜ジュース、ズッキーニ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	麦茶 ビスケット				
28 土	焼きうどん オレンジ	麦茶 ゆかりのおにぎり	ゆでうどん、米、油	豚肉、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	麦茶 クッキー				
29 日										
30 月	鮭ときゅうりの混ぜ込みちらし お麩のすまし汁 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ	麦茶 たこ焼き	米、小麦粉、はるさめ、焼ふ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま	鶏肉、さけ、卵、木綿豆腐、たこ、ハム、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、みつば、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり、レモン汁、焼きのり	麦茶 卵ボーロ				
31 火	ごはん 梨 きのこの味噌汁 さんまの塩焼き 刻み昆布の煮物	麦茶 アイスクリーム	米、砂糖、油	さんま、木綿豆腐、ゆで大豆、ちくわ、淡色みそ	なし、にんじん、しめじ、刻みこんぶ、えのきたけ、ねぎ	麦茶 せんべい				
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー 590 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 14.9 g	塩分 1.8 g	鉄 2 mg	カルシウム 266 mg	ビタミンC 18 mg	食物繊維 3.5 g