

# 食育だより 8月

令和4年8月2日発行

厳しい暑さが続いています。子どもたちは水遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。



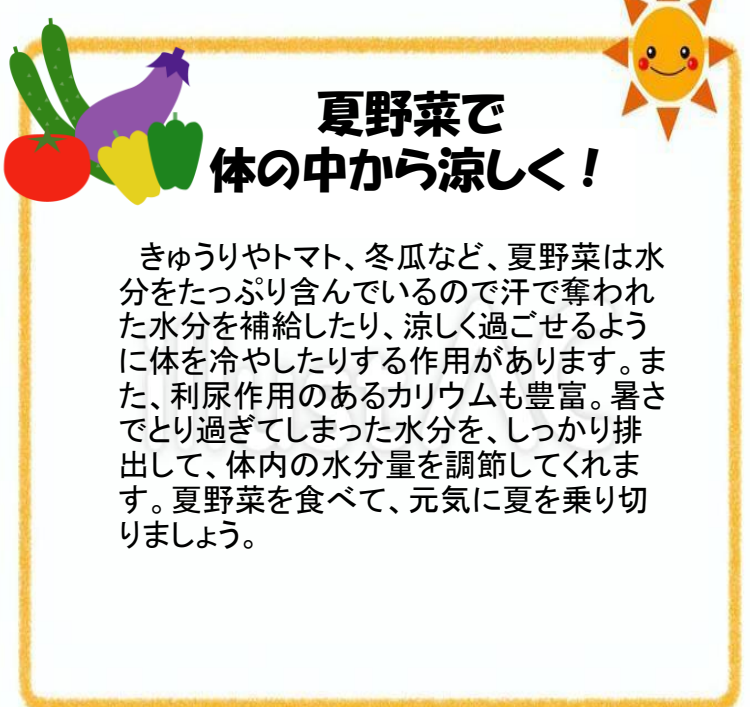
## 夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した`スタミナそば`などもおすすめです。



## 夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



2022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	月	ごはん チンゲン菜のみそ汁 ブリの竜田揚げ マカロニサラダ	麦茶 スイカ	油、片栗粉、米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	みそ、ぶり	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、すいか、コーン、きゅうり	麦茶 ビスケット
2	火	うきわカレー オレンジラッシー ひじきと大葉のポテトサラダ(レモン風味)	麦茶 ビール風ゼリー	米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	豚肉、ゼラチン	レモン汁、りんご果汁飲料、ひじき、にんじん、なす、たまねぎ、しそ、コーン、きゅうり、オレンジ果汁飲料	麦茶 クッキー
3	水	野菜たっぷり塩ラーメン 肉団子 杏仁豆腐	麦茶 混ぜ込み オムライス	片栗粉、米、砂糖、ゆで中華めん、パン粉、ごま油	卵、豚肉、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、牛乳	かんてん、もやし、みかん缶、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ	麦茶 ふかし芋
4	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉となすのオイスター炒め チーズと水菜のゴマドレサラダ	麦茶 ストロベリー アイスクリーム	油、米、砂糖、ごまドレッシング	豚肉、淡色みそ、チーズ	万能ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、みずな、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ	麦茶 せんべい
5	金	鮭ときゅうりのさっぱり寿司 もずくのすまし汁 鶏の照り焼き キャベツの塩昆布和え	アップルジュース ピザトースト	米、食パン、砂糖、ごま	豆腐、鶏肉、チーズ、さけ、ウインナー	塩こんぶ、りんご果汁飲料、もずく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しそ、こんぶ、きゅうり、キャベツ	牛乳
6	土	冷やし中華 もやしのスープ	麦茶 みかんヨーグルト	砂糖、ゆで中華めん、ごま油	卵、ヨーグルト、ハム	黒きくらげ、もやし、みかん缶、きゅうり	麦茶 クッキー
7	日						
8	月	チャーハン きのこの中華スープ パンパンジーサラダ ゼリー	麦茶 マーブルクッキー	油、米、小麦粉、砂糖、ごまドレッシング	卵、バター、鶏ささみ、ハム、なると	干しいたけ、レタス、もやし、まいたけ、ねぎ、トマト、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、わかめ、えのきたけ	麦茶 せんべい
9	火	ナポリタン キャベツのスープ シーザーサラダ	麦茶 たこ焼き	油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン、スバゲティ	チーズ、牛乳、ベーコン、たこ、かつお節、ウインナー	レタス、ピーマン、ねぎ、にんじん、トマト、たまねぎ、サニーレタス、コーン、きゅうり、キャベツ、あおのり	麦茶 ビスケット
10	水	ロールパン パンキンスープ トマトソースのハンバーグ ガーデンサラダ	麦茶 かき氷(メロン)	砂糖、ロールパン、フレンチドレッシング、パン粉、オリーブ油	卵、バター、豚ひき肉、豆乳、牛乳、牛ひき肉	赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、リーフレタス、トマト缶、にんにく、たまねぎ、しめじ、きゅうり、かぼちゃ	麦茶 塩むすび
11	木						
12	金	冷やしきつねうどん ほたてと枝豆のかき揚げ パイン缶	麦茶 のりたまおにぎり	油、米、砂糖、ゆでうどん、てんぷら粉	油揚げ、ほたて貝柱、かまぼこ	パイン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ、えだまめ	麦茶 ヨーグルト
13	土	カレーライス ワカメスープ	麦茶 バナナ	油、米、じゃがいも、ごま	豚肉	バナナ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ	麦茶 せんべい
14	日						
15	月	なすとチーズのトマトパスタ どうもろこしと水菜のスープ 彩りオムレツ グレープフルーツ	麦茶 バナナアイスクリーム	油、スバゲティ、じゃがいも、オリーブ油	卵、バター、豆乳、牛乳、チーズ	みずな、トマト缶、にんじん、なす、たまねぎ、コーン、グレープフルーツ	麦茶 卵ボーロ
16	火	えびピラフ 卵のふわふわスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	麦茶 そうめん	米、干しそうめん、マヨネーズ、ごま油	卵、バター、ツナ缶、かつお節、えび	焼きのり、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	牛乳

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	水	パースデープレート ライス ボバイのミルクスープ デミグラスハンバーグ ポテトフライ コーンバター ニンジンのグラッセ	麦茶 桃のケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、フライドポテト、パン粉、じゃがいも	卵、バター、豚肉、豆乳、牛乳、牛肉、ホイップクリーム	もも缶(白桃、黄桃)、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 せんべい
18	木	ごはん にらの卵とじ汁 タンドリーさば キャベツと厚揚げの煮物	オレンジジュース フランクフルト	米、オリーブ油	卵、生揚げ、鶏肉、ヨーグルト、フランクフルト、さば	にんじん、にら、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、オレンジ果汁飲料	麦茶 ゼリー
19	金	サンドウィッチ(ツナマヨ・いちごジャム) 香味野菜のスープ チキンとマカロニのグラタン	麦茶 かき氷(いちご)	油、食パン、マヨネーズ、マカロニ、パン粉	バター、チーズ、鶏肉、牛乳、ツナ缶	マッシュルーム缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、セロリ、いちごジャム	麦茶 ビスケット
20	土	ミートソーススバゲティ きゅうりとトマトのサラダ	麦茶 プリン	砂糖、スバゲティ、ごま油、ごま、オリーブ油	豚肉、牛乳、牛肉	トマト缶、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり	麦茶 クッキー
21	日						
22	月	親子丼 なめこのみそ汁 きゅうりの漬物	麦茶 海鮮お好み焼き	米、砂糖、お好み焼き粉	卵、みそ、豆腐、鶏肉、ほたて貝柱、かつお節、えび、いか	みつば、ねぎ、なめこ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
23	火	焼きそば ほうれん草ときくらげのスープ ウインナー どうもろこし	牛乳 お魚すくいゼリー	油、焼きそばめん、砂糖、ごま油	卵、豚肉、牛乳、ウインナー	かんてん、黒きくらげ、もやし、みかん缶、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、とうもろこし、キャベツ、あおのり	麦茶 ビスケット
24	水	食パン トマトと卵のスープ マーマレードソースのポークソテー コールスローサラダ	麦茶 鮭わかめおにぎり	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	卵、豚肉、さけ	マーマレード、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ	飲むヨーグルト
25	木	夏野菜カレー お豆と豆苗のスープ カリカリベーコンとレタスのサラダ スイカ	麦茶 スイートブールのケーキ	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	卵、バター、チーズ、豚肉、紅花いんげん、ベーコン、ひよこめ	レタス、トマト缶、にんじん、なす、トウモロコシ、たまねぎ、ズッキーニ、すいか、グリーンピース、きゅうり、オクラ	麦茶 せんべい
26	金	ごはん たまねぎと豆腐のみそ汁 サーモンフライ いんげんのごま和え 千切りキャベツのせ	麦茶 フレッシュ パイナップル	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、すりごま、ごま	卵、豆腐、みそ、さけ	パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、わかめ、いんげん	牛乳
27	土	レタスチャーハン 春雨スープ	麦茶 ホットケーキ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、はるさめ	卵、牛乳、ウインナー	レタス、ねぎ、にんじん	麦茶 ビスケット
28	日						
29	月	鶏肉とにらともやしのビーフン なすとオクラの揚げ浸し フルーツ寒天	麦茶 フライドポテト	油、砂糖、フライドポテト、ビーフン	鶏肉	かんてん、もやし、みかん缶、ねぎ、にんじん、にら、なす、オクラ	麦茶 卵ボーロ
30	火	牛焼肉丼 なすのみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 フレンチトースト	油、米、食パン、砂糖	卵、みそ、牛乳、牛肉	万能ねぎ、なす、たまねぎ、きゅうり、わかめ	麦茶 ヨーグルト
31	水	ロールパン コンスープ ほうれん草のソテー ビーフシチューハンバーグ マッシュポテト ニンジンのグラッセ	麦茶 梨	砂糖、ロールパン、パン粉、じゃがいも	卵、バター、豚肉、豆乳、牛乳、牛肉、ベーコン	マッシュルーム缶、ほうれんそう、にんじん、なし、たまねぎ、しめじ、コーン、クリームコーン缶	麦茶 クッキー

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	たんぱく質	22.0 g	鉄	2.4 mg
	脂質	16.2 g	カルシウム	288 mg
	塩分	1.6 g	ビタミンC	25 mg
			食物繊維	3.4 g