

給食だより (8月)



8月7日は立秋、暦の上では秋の気配を感じる頃となりますが、暑さはまだまだ続きます。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、夏バテしない体力づくりを心がけましょう。

夏バテ予防の食事

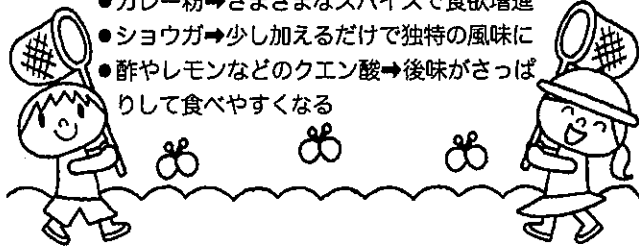
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

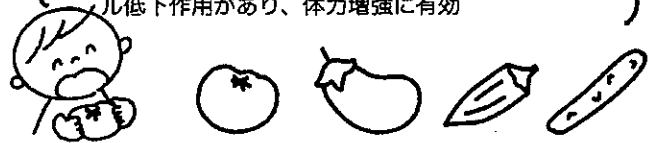
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



今が旬の枝豆



枝豆は、仙台平野で古くから栽培が盛んで、夏から秋にかけて収穫されており、たんぱく質が豊富な大豆のメリットとβ-カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜のメリットを両方兼ね備えています。「仙台茶豆」という名前の、薄皮が茶色の枝豆も出回るようになりました。8月は「ずんだ和え」の提供を予定しています。

～ 今月の宮城の郷土料理 ～ おくずかけ



材料 (大人4人分)

- ・だし汁 …… 4カップ
- ・じゃが芋 …… 1個
- ・にんじん …… 1/4本
- ・油揚げ …… 1/2枚
- ・長ネギ …… 1/3本
- ・豆麩 …… 10粒くらい
- ・しょうゆ …… 大さじ1～2
- ・塩 …… 少々
- ・うーめん …… 2束
- ・水溶き片栗粉 …… 適量

《 作り方 》

- ①うーめんは茹でてお椀に盛り付けておく。
- ②豆麩は水で戻しておく。
- ③その他の材料を食べやすい大きさにそろえて切る。
- ④だし汁でにんじんとじゃが芋をやわらかく煮る。
- ⑤次に油揚げ、長ねぎ、豆麩を加えしょうゆと塩で味をつける。
- ⑥全体が煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ一煮立ちさせる。
- ⑦汁が出来たら、お椀に盛り付けておいたうーめんにかけてできあがり。

おくずかけは宮城県の郷土料理で、主にお盆やお彼岸に食べられています。中に入れる材料はそれぞれ家庭によって自由です。豆腐、里芋、こんにゃく、きのこ、夏野菜 (いんげん、ナス、ミョウガなど) がおすすめ材料です。

令和2年度

8月 予定献立表

住吉台保育園

使用食材

体をつくる 力になる 病気から守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	ポトフ コールスローサラダ パナナ	お菓子 牛乳	ウインナー、ハム、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖	キャベツ、かぶ、人参、玉ねぎ、パセリ、きゅうり、バナナ
3	月	ウエハース 牛乳	ご飯	鮭の夏野菜ソースかけ 小松菜のおかか和え	大学芋 (牛乳)	鮭、かつお節、鶏肉	米、ごま、砂糖、サラダ油、里芋、しらたき、片栗粉、さつま芋	人参、玉ねぎ、ほうろ、トマト、小松菜、大根、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、グレイプフルーツ
4	火	卵せんべい 牛乳	ご飯	夏野菜キーマカレー そろめん南瓜サラダ すいか	アイスクリーム (サラダせんべい)	豚挽肉、チーズ、ささみ	米、サラダ油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、人参、コーン、レーズン、そろめん南瓜、きゅうり、スイカ
5	水	ゼリー	食パン	ポークビーンズ おくらとわかめの酢の物 オレンジ	ひじきのさっぱり混ぜご飯 牛乳	大豆、豚肉、しらす、牛乳	食パン、じゃが芋、砂糖、サラダ油、米、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、きゅうり、わかめ、オクラ、オレンジ、ひじき
6	木	甘辛せんべい りんごジュース	ご飯	豆腐のまさご揚げ ちくわのすんだ和え おくずかけ パイナップル	ココアワッフル (チョコウエハース)	豆腐、エビ、鶏挽肉、しらす、卵、ちくわ、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、塩、里芋	人参、長ねぎ、なす、パイナップル、板豆腐
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯	赤魚のカレー風味焼き おかひじきのツナ和え 冬瓜とカニカマの中華スープ パナナ	ミートパイ (牛乳)	赤魚、ツナ、かにかま、豚挽肉	米、小麦粉、サラダ油、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉	おかひじき、人参、冬瓜、エノキ、ワカメ、万能ねぎ、バナナ、玉ねぎ、なす、ピーマン
8	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え グレイプフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、納豆、かつお節	米、三温糖、片栗粉	にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、小松菜、もやし、グレイプフルーツ
11	火	サラダせんべい オレンジジュース	ご飯	豚肉としめじの卵炒め カルシウムたっぷりサラダ パイナップル	ブアマンケーキ 牛乳	豚肉、卵、しらす、大豆、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、小麦粉	生薑、玉ねぎ、しめじ、いんげん、キャベツ、人参、小松菜、ひじき、パイナップル
12	水	塩せんべい	ご飯	肉じゃが ところ天サラダ パナナ	トマトゼリー (卵せんべい)	豚肉、しらす	サラダ油、米、じゃが芋、白海苔、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ところてん、水菜、きゅうり、トマト、バナナ、落天
13	木	ヨーグルト	ご飯	チーズ入り卵焼き いんげんソテー 洋風味噌汁 オレンジ	焼き芋 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、さつま芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、いんげん、人参、南瓜、キャベツ、オレンジ
14	金	チョコウエハース 牛乳	ご飯	赤魚の西京焼き 豆菜サラダ ツナポテト煮 グレイプフルーツ	ナポリタン	赤魚、大豆、ツナ、ベーコン	米、砂糖、ごま、ごま油、じゃが芋、砂糖、スリパグッティ、サラダ油	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、いんげん、ピーマン、グレイプフルーツ
15	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、サラダ油、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生薑、チンゲン菜、コーン、オレンジ
17	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	かに玉 ほうれん草のナムル グレイプフルーツ	きな粉ボーロ 牛乳	卵、かにかま、牛乳、きな粉	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま、ごま油、小麦粉	たけのこ、しいたけ、万能ねぎ、グリーンピース、ほうれん草、大豆、人参、グレイプフルーツ
18	火	チーズ	ご飯	かれいの煮魚 人参のうま煮 モロヘイヤのかきたま汁 パナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	かれい、豆腐、卵、牛乳	米、三温糖、小麦粉、砂糖、マーガリン、サラダ油	生薑、人参、モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、バナナ
19	水	クッキー 牛乳	タコライス	ジャーマンポテト ヨーグルト	さつま芋蒸しパン 牛乳	豚挽肉、チーズ、ベーコン、ヨーグルト、牛乳、卵	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖、さつま芋	玉ねぎ、人参、にんにく、レタス、トマト、コーン、レーズン
20	木	青のりせんべい 野菜ジュース	ご飯	たららの香り揚げ スティック野菜 大豆とひじきの煮物 オレンジ	フルーツヨーグルト (チョコウエハース)	たら、大豆、油揚げ、ヨーグルト	米、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	大根、生薑、人参、きゅうり、ひじき、いんげん、オレンジ、白めい、りんご、ミカン缶、バナナ
21	金	プリン	ロールパン	夏野菜のラタトゥイユ 和風スパグッティサラダ グレイプフルーツ	チャーハン 牛乳	ウインナー、ツナ、牛乳、卵、豚挽肉	バターロール、サラダ油、砂糖、スパグッティ、ごま油	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、セロリ、トマト缶、にんにく、水菜、人参、グレイプフルーツ、長ねぎ
22	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	炒り豆腐 キャベツのごま和え パナナ	お菓子 牛乳	豆腐、豚挽肉、卵	米、サラダ油、砂糖、ごま	長ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、もやし、バナナ
24	月	せんべい りんごジュース	ジャー ジャー種	小松菜のごま和え パイナップル	バナナケーキ 牛乳	豚挽肉、牛乳、卵	中華糖、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	たけのこ、生薑、長ねぎ、万能ねぎ、人参、フチトマト、小松菜、もやし、パイナップル、バナナ
25	火	パイ 牛乳	ご飯	豚肉の冷しゃぶ 干切り野菜 かきたま汁 オレンジ	じゃが芋パン 牛乳	豚肉、豆腐、卵、牛乳、チーズ	ごま、砂糖、じゃが芋、片栗粉、小麦粉、米	大根、人参、きゅうり、長ねぎ、糸豆腐、玉ねぎ、オレンジ
26	水	フルーチェ	ロールパン	ツナ入り卵焼き 粉ふき手 ネバネバスープ パナナ	パフェ	卵、ベーコン、ツナ	バターロール、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、パセリ、くるり、オクラ、しいたけ、エノキ、バナナ
27	木	卵せんべい 牛乳	ご飯	鮭のタンドリー焼き ブロッコリー 南瓜のスープ グレイプフルーツ	五平餅 牛乳	鮭、ヨーグルト、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、三温糖	玉ねぎ、にんにく、生薑、ブロッコリー、南瓜、キャベツ、グレイプフルーツ
28	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 中華サラダ テラウエア	しっとりおからケーキ (牛乳)	豆腐、豚挽肉、ささみ	米、サラダ油、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油、ごま	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、きゅうり、人参、ワカメ、チンゲン菜、テラウエア
29	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 グレイプフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム	米、サラダ油、三温糖、春雨、砂糖	大根、人参、絹さや、きゅうり、もやし、グレイプフルーツ
31	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	たららの和風きのこソースかけ 夏野菜味噌汁 オレンジ	焼きおにぎり (牛乳)	たら	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、片栗粉	しめじ、エノキ、しいたけ、玉ねぎ、マッシュルーム、オクラ、南瓜、トマト、なす、オレンジ

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	-
予定献立栄養量	501	18.6	15.1	1.1
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	615	23.5	19.4	1.5