



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したが、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

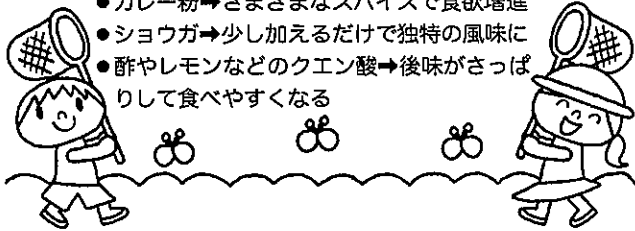
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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

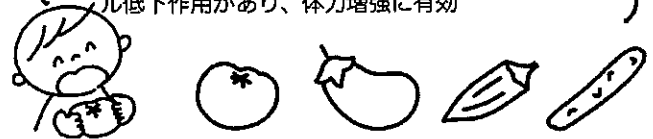
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



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、さやが茶色に近い枝豆も増えてきています。

～ 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。

8月予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食料ならびに体内のほたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を守ってくれる (緑)
1	土	牛乳 サンドビスケット	ご飯	ポトフ トマトとしらすの胡麻和え オレンジ	(牛乳) 菓子	ウインナー、しらす、牛乳、大豆	じゃがいも、三温糖、ごま、菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ
3	月	牛乳 ポーロ	どうもろこし ご飯	豚肉の生妻焼き ブロッコリーののり和え ひじきとチーズのサラダ パイン (牛乳)	(牛乳) チーズクッキー	豚肉、ツナ缶、チーズ、卵、牛乳	料理酒、油、小麦粉、砂糖	どうもろこし、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、きゅうり、トマト、パイン
4	火	ヨーグルト	ご飯	たらの西京焼き もやしときゅうりのゆかり和え 鶏肉とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 あんぱん	たら、鶏肉、油あげ、大豆、牛乳	三温糖、ごま、みりん、あんぱん	きゅうり、もやし、ゆかり、わかめ、人参、スリムネギ、オレンジ
5	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 豆腐とチンゲン菜のスープ ぶどう	(牛乳) ひじきとしらすのご飯	鶏肉、豆腐、ベーコン、しらす、牛乳	マヨネーズ、ごま油、ごま、精白米、みりん	にんにく、マーマレード、トマト、アスパラガス、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、ぶどう、ひじき
6	木	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	鮭の和風マリネ 豚たま味噌汁 パナナ	(牛乳) ヨーグルトケーキ	鮭、豚肉、卵、ヨーグルト	揚げ油、油、三温糖、小麦粉、バター	人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、スリムネギ、キャベツ、もやし、バナナ
7	金	牛乳 せんべい	ご飯	ポークビーンズ オクラともずくの酢の物 スイカ	(牛乳) おくずかけ	大豆、豚肉、しらす、鮭、油あげ、牛乳	じゃがいも、砂糖、油、バター、三温糖、温麺、里芋、料理酒、みりん	玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ、パセリ、きゅうり、オクラ、もずく、人参、スイカ、なす
8	土	牛乳 ビスケット	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 豆腐の白和え オレンジ	飲むヨーグルト 菓子	豚肉、大豆、豆腐、飲むヨーグルト	里芋、砂糖、ごま、菓子	大根、人参、いんげん、人参、しめじ、小松菜、オレンジ
11	火	牛乳 サンドビスケット	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 野菜入りわかめスープ グレープフルーツ	(牛乳) 菓子	豆腐、豚肉、ベーコン、牛乳	油、三温糖、みりん、ごま油、菓子	にんにく、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、白菜、わかめ、グレープフルーツ
12	水	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	鶏の親子煮 もずくと野菜の味噌汁 パナナ	(牛乳) オリガリ碧アイス (せんべい)	鶏肉、卵、牛乳	三温糖、カリカリ碧アイス	玉ねぎ、人参、白菜、もずく、スリムネギ、バナナ
13	木	牛乳 サブレ	ご飯	ズッキーニのトマトチーズ焼き 豆菜サラダ みかん缶	(牛乳) クレープ	豚肉、チーズ、ツナ缶、大豆、牛乳	オリーブ油、さつまいも、砂糖、小麦粉、ごま、砂糖、クレープ	ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、ケチャップ、小松菜、もやし、人参、みかん缶
14	金	牛乳 クラッカー	ご飯	ウインナーとコーンのカレー スパゲティサラダ オレンジ	(牛乳) メープルドッグ	ウインナー、大豆、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、油、カレー粉、オリーブ油、ごま油、メープルドッグ	人参、玉ねぎ、コーン缶、にんにく、生姜、水菜、きゅうり、オレンジ
15	土	牛乳 クッキー	ご飯	なすと豚肉のみそ炒め のっぺい汁 桃缶	(牛乳) 菓子	豚肉、豆腐、牛乳	料理酒、三温糖、里芋、菓子	人参、なす、玉ねぎ、大根、ごぼう、スリムネギ、桃缶
17	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	肉豆腐 なめこの味噌汁 オレンジ (牛乳)	未満児:りんごゼリー 以上児:ぶどうゼリー(せんべい)	豆腐、豚肉、油あげ、牛乳	砂糖、料理酒、みりん	人参、玉ねぎ、スリムネギ、しょうが、長ねぎ、なめこ、ほうれん草、オレンジ、ゼリー
18	火	牛乳 揚げせんべい	ご飯	たらと野菜のかき揚げ 添え野菜 春雨と卵のスープ パイン	(牛乳) カルシウムトースト	たら、大豆、卵、豆腐、チーズ、牛乳	じゃがいも、小麦粉、揚げ油、マヨネーズ、春雨、ごま油、食パン、バター、ごま	人参、トマト、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、スリムネギ、パイン、のり
19	水	牛乳 せんべい	ロールパン	コーンの豆乳チャウダー ひじきの華風和え パナナ	(牛乳) 枝豆ご飯	鶏肉、豆乳、ささみ、枝豆、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	オリーブ油、小麦粉、ごま油、ごま、精白米	玉ねぎ、ブロッコリー、コーン缶、パセリ、ひじき、きゅうり、もやし、ほうれん草、バナナ、枝豆
20	木	牛乳 おかき	ご飯	鮭のごまマヨ焼き きゅうりの中華漬け 華風スープ すいか	(牛乳) クラッカーサンド	鮭、ロースハム、大豆、チーズ、牛乳	小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま、クラッカー	きゅうり、たけのこ、人参、ほうれん草、長ねぎ、スイカ、いちごジャム
21	金	ヨーグルト	ご飯	唐揚げ 添え野菜 マカロニサラダ パナナ	りんごジュース 揚げせんべい	鶏肉、かにかま、ロースハム	みりん、揚げ油、マヨネーズ、マカロニ、菓子	生姜、人参、ブロッコリー、きゅうり、りんごジュース
22	土	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	すき焼き風煮 凍り豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 菓子	大豆、豚肉、豆腐、凍り豆腐、大豆、牛乳	みりん、菓子	白菜、人参、玉ねぎ、グリーンピース、わかめ、切り干し大根、オレンジ
24	月	ぶどうゼリー	ご飯	野菜ハンバーグ かぼちゃの胡麻和え 豆腐とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 パームクーヘン	豚肉、鶏肉、卵、大豆、ベーコン、牛乳	パン粉、三温糖、みりん、砂糖、じゃがいも、パームクーヘン	ごぼう、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、グレープフルーツ
25	火	牛乳 せんべい	黒糖パン	たらのピザ風味焼き のり和え ひじきスープ パイン (牛乳)	(牛乳) 夕焼けご飯	たら、チーズ、豆腐、ベーコン、卵、牛乳、しらす	油、精白米、料理酒	玉ねぎ、コーン缶、ケチャップ、ピーマン、ブロッコリー、ひじき、小松菜、長ねぎ、パイン
26	水	牛乳 揚げせんべい	ご飯	トッピングそうめん 鶏肉の梅焼き フライドポテト どうもろこし スイカ	(牛乳) 菓子	かにかま、卵、ロースハム、鶏肉、牛乳	そうめん、料理酒、じゃがいも、揚げ油、菓子	トマト、きゅうり、わかめ、長ねぎ、梅、どうもろこし、スイカ
27	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯	豆まめキーマカレー 中華サラダ パナナ	(牛乳) 黒糖豆腐ドーナツ	大豆、豚肉、ささみ、豆腐、牛乳	油、小麦粉、ごま油、ごま、黒砂糖、米粉、春雨、揚げ油	玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ、きゅうり、人参、チンゲン菜、バナナ
28	金	ヨーグルト	ご飯	カレイの煮つけ 胡麻和え とん汁 ぶどう	牛乳 ピザトースト	カレイ、豚肉、牛乳、ベーコン、チーズ	三温糖、ごま、食パン、里芋	生姜、小松菜、人参、白菜、大根、しめじ、長ねぎ、ぶどう、トマト、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、パプリカ
29	土	野菜ジュース 甘辛せんべい	ご飯	カレー肉じゃが ひじきのサラダ オレンジ	牛乳 菓子	豚肉、大豆、ツナ缶、牛乳	油、じゃがいも、料理酒、砂糖、みりん、ごま油、ごま、菓子	人参、玉ねぎ、いんげん、きゅうり、人参、大根、ひじき、オレンジ
31	月	牛乳 せんべい	ご飯	厚揚げの中華煮 梅ドレッシングサラダ パイン	(牛乳) 菓子	豚肉、生揚げ、ささみ、牛乳	ごま油、三温糖、油、砂糖、菓子	人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、キャベツ、コーン缶、きゅうり、パイン、梅

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみにつきまます。

8月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	518	21.5	14.4	
予定献立栄養量	579	23.5	18.7	1.4
3歳以上児目標	648	26.8	18	
予定献立栄養量	649	27	20.8	1.6

★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。