



給食だより



夏本番を迎え毎日暑い日が続いています。
夏バテしないように、バランスの良い食事で栄養を
しっかりととり、十分に休養して暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食事

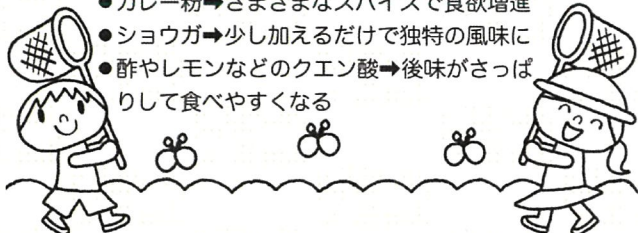
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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

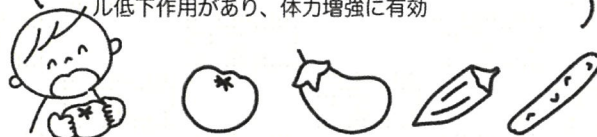
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



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



郷土料理 宮城県

ずんだもち



枝豆のとれる夏のお盆によく食べられる郷土料理です。昔はすり鉢を使って枝豆を潰していました。

おくずかけ



お盆やお彼岸の時に食べる精進料理です。人参やごぼうなどの野菜を小さめに切り、白石市特産の温麺を入れて片栗粉でとろみを付けています。昔は葛でとろみをつけていたためにこの名前が付けました。

はらこ飯



鮭の漁が盛んだった亶理荒浜地方の漁師が考案したと伝わります。「はらこ」とはイクラをさす東北地方の方言です。「はらこ飯」の名の由来は諸説ありますが、イクラは鮭の腹にいる子だから腹子(はらこ)という説もあります。

おくずかけ レシピ



材料(大人4人分)

だし汁	4カップ
じゃが芋	1個
人参	1/4本
油揚げ	1/2枚
長ねぎ	1/3本
豆麩	10粒くらい
しょうゆ	大さじ1~2
塩	少々
温麺	2束
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①温麺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だし汁で人参とじゃが芋を煮る。
- ⑤油揚げ、長ねぎ、豆麩を加えしょうゆと塩で味付けする。
- ⑥全体が煮えたら水溶き片栗粉でとろみを付け、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温麺にかけてできあがり。

★おくずかけの中に入れる食材はそれぞれの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、なす、みょうが等)がおすすめ食材です。





8月 予定献立

令和3年 名取みたそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
2	月	せんべい	ごはん	赤魚の照り焼き ひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁 パナナ	きな粉トースト 牛乳	あかうお・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・白味噌・きな粉・普通牛乳	せんべい・米・ごま油・車糖 かたくり粉・食パン・油・車糖	いんげん・にんじん・芽ひじき・玉ねぎ えのきたけ・パナナ
3	火	野菜ジュース	ラーメン	*誕生会* 冷やしラーメン 豆腐とコーンのそぼろ炒め のむヨーグルト	ビスケット(せんべい) オレンジジュース	ロースハム・木綿豆腐・豚ひき肉 飲むヨーグルト	干し中華めん・ごま油・白ごま 車糖・かたくり粉・ビスケット せんべい	野菜ジュース・きゅうり・若布・コーン缶 人参・オレンジジュース100% たまねぎ
4	水	ヨーグルト	パン	ロールパン カレー風味オムレツ こぶき芋 野菜スープ オレンジ	五平もち 牛乳	加糖ヨーグルト・卵 白味噌・普通牛乳	ロールパン・無塩バター・油 じゃがいも・米・もち米・三温糖 白すりごま	赤ピーマン・青ピーマン・玉ねぎ キャベツ・ぶなしめじ・人参・ブロッコリー オレンジ・しそ
5	木	クラッカー	うどん	たらとコーンのかき揚げ 五目汁 メロン	◎ピザトースト 牛乳	たら・鶏もも・ワインナー とろけるチーズ・普通牛乳	リッツ・干しうどん・小麦粉・揚げ油 さといも・しらたき・食パン	玉ねぎ・人参・イトトウ・えだまめ 大根・若布・スリムネギ・メロン・コーン缶 青ピーマン
6	金	せんべい	ごはん	肉豆腐 糸こんにゃくのサラダ パイン缶	中華風炊き込みご飯 牛乳	木綿豆腐・豚こま ロースハム・普通牛乳	せんべい・米・さとう・ごま油 しらたき・白すりごま・マヨネーズ 車糖	にんじん・玉ねぎ・スリムネギ・生姜 きゅうり・えのきたけ パインアップル缶詰・たけのこ 干しいたけ・グリーンピース
7	土	ビスケット	ごはん	ツナじゃが スパサラダ パナナ (牛乳)	クリームワッフル 牛乳	まぐろ缶詰・ロースハム・普通牛乳	ビスケット・米・油・じゃがいも 三温糖・加糖ヨーグルト ノンエッグマヨネーズ・ワッフル	人参・玉ねぎ・いんげん・きゅうり コーン缶・パナナ
9	月			振替休日				
10	火	クラッカー	ごはん	豚肉の生姜炒め 麩とキャベツのみそ汁 すいか	キャロットケーキ 牛乳	豚こま・白味噌・卵・普通牛乳	リッツ・米・油・かたくり粉・麩 おろし生姜・車糖・無塩バター	玉ねぎ・生姜・絹さや・人参・キャベツ ぶなしめじ・スリムネギ・すいか にんじん
11	水	サンドビスケット	ごはん	チキンのトマト煮 ごぼうサラダ オレンジ	せんべい (クッキー) 牛乳	鶏もも・普通牛乳	ビスコ・米・油・車糖・白すりごま マヨネーズ・さとう・せんべい クッキー	にんにく・玉ねぎ・黄ピーマン ぶなしめじ・ブロッコリー・ホールトマト ごぼう・人参・きゅうり・コーン缶 オレンジ
12	木	せんべい	ごはん	赤魚の煮つけ 切干大根煮 じゃがいものみそ汁 パナナ	マカロニきなこ 牛乳	あかうお・油揚げ・木綿豆腐 白味噌・きな粉・普通牛乳	せんべい・米・さとう・車糖 じゃがいも・加糖ヨーグルト	スリムネギ・切り干し大根・にんじん 干しいたけ・小松菜・人参・若布 玉ねぎ・パナナ
13	金	ヨーグルト	ごはん	鮭の西京焼き いんげんのごまマヨ和え おくずかけ 夏みかん缶	じゃごご飯 牛乳	加糖ヨーグルト・生鮭・白味噌 油揚げ・ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・さとう・白すりごま ノンエッグマヨネーズ・うめん 乾 麩・じゃがいも・かたくり粉・白ごま	いんげん・人参・長ねぎ・にんじん なつみかん缶詰
14	土	バナナ	ごはん	マーボーなす丼 ナムル風ツナサラダ わかめスープ オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	豚ひき肉・赤味噌・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・かたくり粉 白ごま・パウムクーヘン	バナナ・なす・青ピーマン・生姜 ほうれん草・にんじん・もやし・若布 オレンジ
16	月	ビスケット	ごはん	ワインナーカレー 春雨サラダ 夏みかん缶	メイプルポテト 牛乳	ワインナー・蒸し大豆・普通牛乳	ビスケット・米・油・はるさめ・車糖 ごま油・白すりごま・さつまいも 揚げ油・メイプルシロップ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン缶・若布 なつみかん缶詰
17	火	せんべい	ごはん	チキンクリーム煮 マカロニサラダ パイン缶	クッキー (せんべい) 牛乳	鶏もも・普通牛乳・生クリーム ロースハム	せんべい・米・じゃがいも 無塩バター・加糖ヨーグルト ノンエッグマヨネーズ・クッキー	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ぶなしめじ きゅうり・にんじん・コーン缶 パインアップル缶詰
18	水	ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 わかめのツナ和え オレンジ	チーズじゃが 牛乳	加糖ヨーグルト・木綿豆腐 豚ひき肉・赤味噌・まぐろ缶詰 プロセスチーズ・ベーコン 普通牛乳	米・ごま油・三温糖・かたくり粉 白すりごま・乾燥マッシュポテト・油 揚げ油	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 干しいたけ・グリーンピース・人参・きゅうり もやし・にんじん・オレンジ
19	木	クラッカー	うどん	秋田の郷土料理 稲庭風うどん たらのお好み揚げ パナナ	オレンジ風味フレンチト ースト 牛乳	鶏糸卵・たら・普通牛乳・卵	リッツ・干しうどん・小麦粉・揚げ油 食パン・車糖	スリムネギ・若布・キャベツ・人参 バナナ・オレンジジュース100%
20	金	サンドビスケット	ごはん	夕焼けご飯 ミートローフ 夏野菜ソテー サイコロスープ 夏みかん缶	せんべい (クッキー) 牛乳	しらす干し・豚ひき肉・調整豆乳 普通牛乳	ビスコ・米・パン粉・油・じゃがいも せんべい・クッキー	だし昆布・玉ねぎ・ズッキーニ 赤ピーマン・黄ピーマン・にんにく・大根 人参・ぶなしめじ・スリムネギ なつみかん缶詰
21	土	チーズ	ごはん	カレー肉じゃが ほうれん草のごま酢和え オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	プロセスチーズ・豚こま・油揚げ 普通牛乳	米・油・じゃがいも・三温糖 白すりごま・さとう・カステラドーナツ	人参・玉ねぎ・いんげん・ほうれん草 ぶなしめじ・オレンジ
23	月	せんべい	ごはん	カレイの田楽焼き 切干大根のサラダ すまし汁 パイン缶 (チーズ)	スイートポテト 牛乳	カラスカレイ・白味噌・ロースハム 絹ごし豆腐・プロセスチーズ 生クリーム・普通牛乳	せんべい・米・白ごま ノンエッグマヨネーズ・はるさめ さつまいも・無塩バター・車糖 黒ごま	切り干し大根・長ねぎ・人参 若布・パインアップル缶詰
24	火	クラッカー	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーのマヨ和え マカロニのコンソメスープ パナナ	ヨーグルト (せんべい)	鶏もも・普通牛乳・ヨーグルト	リッツ・米・ノンエッグマヨネーズ 白すりごま・マヨネーズ・マカロニ じゃがいも・せんべい	にんにく・ブロッコリー・キャベツ スリムネギ・バナナ 人参
25	水	ヨーグルト	ごはん	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ コーンスープ バナナ	麩ラスク 牛乳	加糖ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳 生クリーム	米・かたくり粉・油 ノンエッグマヨネーズ・有塩バター 麩・無塩バター・グラニュー糖	生姜・日本かぼちゃ・きゅうり・にんじん クリームコーン缶・玉ねぎ・ハセリ バナナ
26	木	せんべい	ごはん	赤魚の香味焼き ほうれん草のごま和え 豆腐とトマトのかきたま汁 オレンジ	あんぱん 牛乳	あかうお・ささ身・絹ごし豆腐・卵 白味噌・牛乳	せんべい・米・車糖・ごま油 白すりごま・さとう・あんぱん	スリムネギ・にんにく・生姜・ほうれん草 人参・いんげん・トマト・玉ねぎ・オレンジ
27	金	ビスケット	ごはん	揚げ豆腐 さつま芋煮 なすのみそ汁 パナナ	人参ピラフ 牛乳	木綿豆腐・卵・豚ひき肉・油揚げ 白味噌・スキムミルク・普通牛乳	ビスケット・米・ごま油・車糖 さつまいも・さとう・無塩バター	にんじん・長ねぎ・干しいたけ・なす バナナ・玉ねぎ・青ピーマン・コーン缶
28	土	バナナ	ごはん	キーマカレー 春雨サラダ オレンジ	ミルクパン 牛乳	豚ひき肉・ロースハム・普通牛乳	米・じゃがいも・油・はるさめ・車糖 ごま油・ミルクパン	バナナ・玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・オレンジ
30	月	チーズ	パン	ロールパン 鮭のフライ キャベツサラダ かぼちゃのコンソメスープ パナナ	カステラドーナツ 牛乳	プロセスチーズ・生鮭・ささ身 ベーコン・普通牛乳	ロールパン・小麦粉・パン粉 揚げ油・ノンエッグマヨネーズ カステラドーナツ	キャベツ・イトトウ・日本かぼちゃ 人参・玉ねぎ・青ピーマン・バナナ
31	火	せんべい	ごはん	豆腐のツナチャンプルー さつま芋サラダ オレンジ (チーズ)	ヒピンパ 牛乳	木綿豆腐・まぐろ缶詰・ロースハム プロセスチーズ・豚ひき肉・赤味噌 鶏糸卵・普通牛乳	せんべい・米・ごま油・さつまいも ノンエッグマヨネーズ・車糖	玉ねぎ・ぶなしめじ・青ピーマン・きゅうり にんじん・オレンジ・ほうれん草・もやし 焼きのり

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとりまします。

※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。

◎は食育活動を行う予定です◎

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳未満児目標	480	15.0~23.0	10.2~15.4	1.5	
予定献立栄養量	492	17.5	13.3	1.4	
3歳以上児目標	606	19.7~30.3	13.5~20.2	2.0	
予定献立栄養量	608	22.9	19.0	1.7	