



気温が上がり、朝から晩まで暑い日が続いています。子ども達は暑さに負けずに遊んでいます。日差しがとても強い季節ですので、外に出る時は帽子をかぶり、水分補給もこまめに行いましょう。

## 夏バテとは？



【身体がだるい】 【食欲がない】 【イライラする】

夏に起こる、だるさや食欲不振等のさまざまな症状は、「夏バテ」と呼ばれます。冷房が効いた室内と、屋外の高温多湿な環境の温度差で、体温調節を行う自律神経が乱れていきます。それに伴い胃腸の調子が悪くなり食欲も落ちやすくなります。以下のポイントを意識して生活しましょう。

### ～ 夏バテ予防のポイント ～

●体の冷やし過ぎに注意



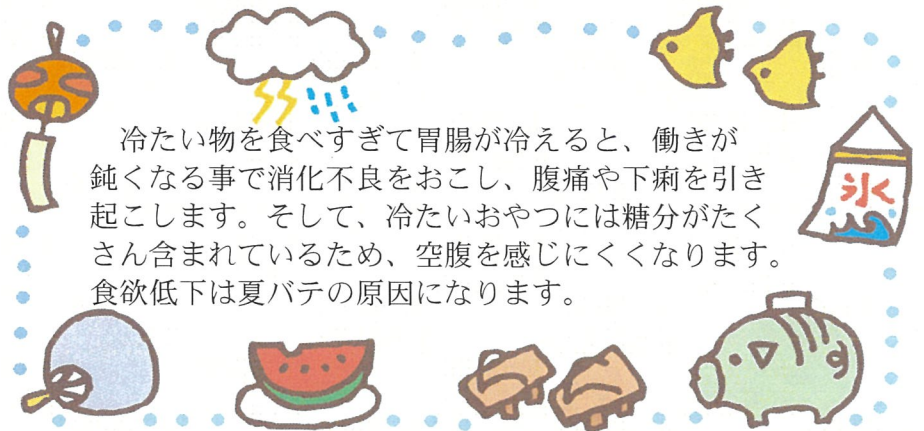
●1日3食食べる事を心がける



●睡眠はしっかりとる



冷たいおやつは  
食べ過ぎには  
注意しましょう！



冷たい物を食べすぎて胃腸が冷えると、働きが鈍くなる事で消化不良をおこし、腹痛や下痢を引き起こします。そして、冷たいおやつには糖分がたくさん含まれているため、空腹を感じにくくなります。食欲低下は夏バテの原因になります。

## えだまめ



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、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。「ずんだ」は仙台を代表する食べ方の1つです。

\* ずんだの作り方 \*

【材料】

- ・枝豆 120g (さや付きで180g)
- ・砂糖 大さじ3
- ・食塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①枝豆は茹でて薄皮を取り除き、すり鉢に入れ、すりこぎで叩き潰しながらする。
- ②①に砂糖・食塩を混ぜ、ずんだあんを作る。

# 8月 予定献立

令和5年度 名取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

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	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる
					(黄)	(赤)	(緑)
1 火	サンドビスケット	こめ	タンダーチキン ポテトサラダ 糸こんにゃく オレンジ	ゆでとうもろこし 牛乳	米、じゃがいも、しらたき、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ハム	とうもろこし、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、スリムネギ
2 水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	ココロ揚げ 牛乳	米、じゃがいも、揚げ油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、きな粉	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)
3 木	せんべい	こめ	鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツのおかか炒め すまし汁 メロン	いちご蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、はるさめ、マヨドレ、油、豆乳	牛乳、鮭、調製豆乳、油揚げ、みそ、糸がき	メロン(緑肉)、にんじん、キャベツ、ねぎ、いちごジャム、生わかめ
4 金	ヨーグルト	こめ	豆腐入りつくね焼き 小松菜のごま和え くず汁 グレープフルーツ	しらすとゆかりご飯 牛乳	米、ごま、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、しらす干し	グレープフルーツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、えのきだけ、生わかめ、ゆかり、ねぎ
5 土	クラッカー	こめ	豚肉と青菜の炒め物 コンソメスープ バナナ	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、ベーコン	バナナ、ごまつな、にんじん、えのきだけ
7 月	せんべい	こめ	ゆかりご飯 たらのごま風味焼き もやしとささみのり すまし汁 すいか	きな粉トースト 牛乳	米、食パン、砂糖、はるさめ、すりごま	牛乳、たら、絹ごし豆腐、鶏ささ身、無塩バター、きな粉	すいか、にんじん、もやし、ねぎ、生わかめ、ゆかり、ささみのり
8 火	ビスケット	こめ	鶏肉のみそ漬け焼き 春雨の中華和え キャベツと豆腐のみそ汁 オレンジ	中華風炊き込みご飯 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、干しいりだけ
9 水	のむヨーグルト	こめ	豆腐のツナチャンプルー かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ふかいしいも 牛乳	さつまいも(皮付)、米、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、みそ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ピーマン
10 木	せんべい	こめ	カレイの田楽焼き 切干大根のツナサラダ 厚揚げスープ パナナ	せんべい (チーズ) ジュース	米、味しらべ、マヨドレ、ごま	かれい、生揚げ、ハッピーチーズ、ツナ水煮缶、みそ	100%オレンジジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、切り干しだいこん
11 金							
12 土	クラッカー	こめ	豚肉の塩こんぶ炒め わかめスープ オレンジ	せんべい サンドビスケット 牛乳	ごはん、ソフトサラダ、油、ごま	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ
14 月	せんべい	こめ	赤魚の香味焼き 人参しりしり みそ汁 パイン缶	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、生揚げ、みそ、ツナ水煮缶	パイン缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、生わかめ、しょうが
15 火	サンドビスケット	こめ	豚丼 みそ汁 オレンジ	焼きうどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、油、砂糖	牛乳、豚こま、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、コーン缶、キャベツ、もやし、しょうが
16 水	のむヨーグルト	こめ	チリコンカン 洋風スープ 夏みかん缶	ツナコンポテト 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、大豆(乾)、ベーコン、ツナ水煮缶	なつみかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットマト、しめじ
17 木	せんべい	こめ	ぶりの照り焼き ひじきサラダ 野菜スープ パナナ	フルーチェ	米、マヨドレ、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、ひじき(乾)
18 金	ヨーグルト	こめ	肉じゃが みそ汁 オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、みそ、糸がき	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、生わかめ
19 土	クラッカー	こめ	鶏肉の炒め物 豆腐の中華スープ バナナ	カステラドーナツ 牛乳	ごはん、カステラドーナツ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しめじ、にんじん、カットわかめ
21 月	せんべい	こめ	鮭の煮つけ ピーマンのツナマヨ和え おくずかけ メロン	ゼリー (せんべい) 牛乳	カップゼリー(白糖)、米、じゃがいも、干しうめん、皇太子、片栗粉、豆乳、砂糖、マヨドレ	牛乳、鮭、油揚げ、ツナ水煮缶	メロン(緑肉)、ピーマン、にんじん、ねぎ、スリムネギ
22 火	ビスケット	こめ	ひまわりカレー 糸こんにゃくサラダ ゼリー	人参とオレンジのケーキ 牛乳	カップゼリー(青りんご)、米、しらたき、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ホイップクリーム、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、100%オレンジジュース、ピーマン、コーン缶
23 水	のむヨーグルト	こめ	麻婆茄子丼 チンゲン菜の中華和え パイン缶	お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、マヨドレ、砂糖、ごま油、天かす、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚こま、ハム、赤みそ	パイン缶、なす、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、スリムネギ、しょうが、あおのり
24 木	せんべい	こめ	さばのカレー風味揚げ 納豆和え すまし汁 パナナ	チーズじゃが 牛乳	米、片栗粉、マッシュポテト、はるさめ、油、豆乳、ごま油	牛乳、さば、サラダチーズ、挽きわり納豆、ベーコン	バナナ、にんじん、もやし、ごまつな、ねぎ、生わかめ、あおのり、きさみのり、にんにく
25 金	ヨーグルト	こめ	回鍋肉 なすのみそ汁 オレンジ	ごま蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま	牛乳、豚こま、木綿豆腐、調製豆乳、みそ、油揚げ、赤みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、なす、ねぎ、ピーマン、しょうが
26 土	クラッカー	こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー
28 月	せんべい	こめ	カジキのごまみそ焼き 大根サラダ 厚揚げの五目汁 パナナ	たご焼きポテト 牛乳	米、じゃがいも、マッシュポテト、片栗粉、天かす、マヨドレ、しらたき、油、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、生揚げ、ハム、しらす干し、赤みそ	バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ごまつな、スリムネギ、切り干しだいこん
29 火	サンドビスケット	こめ	ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油、パン粉、砂糖、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
30 水	のむヨーグルト	こめ	夏野菜カレー コールスロー パイン缶	ナポリタン 牛乳	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨドレ、油、オリーブ油	牛乳、豚こま、ベーコン、ハム	パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、カットマト、ピーマン、コーン缶、きゅうり
31 木	せんべい	めん	なすと油揚げのうどん たらと枝豆のかき揚げ バナナ	肉みそおにぎり 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、揚げ油、小麦粉、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、油揚げ、赤みそ	バナナ、なす、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、ねぎ、にんじん、生わかめ

※ ( ) 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

◆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) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)		480	15.6~24.0	10.7~16.0	1.5
予定献立栄養量		483	18.7	14.8	1.6
3歳以上児目標 (45%)		576	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量		590	23.8	19.5	2.0

8月~9月はきりん組の夏野菜を使用したピザトースト、そうじ組のポテトサラダ、らいおん組のすんだ料理を行う予定です。