



給食だより 8月

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

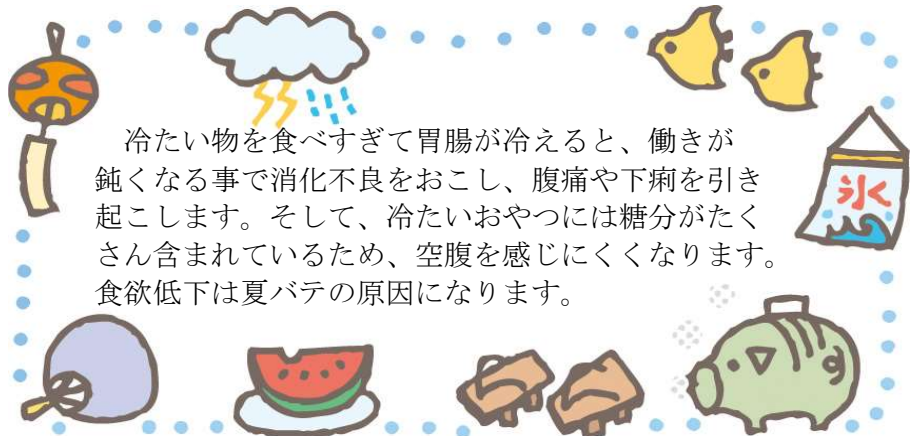


● 睡眠はしっかりとる

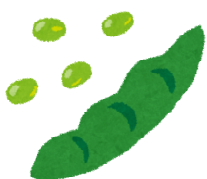


冷たいおやつは
食べ過ぎには
注意しましょう！

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。

<h1>8月予定献立</h1>   <p>令和5年度 名取あげほのこども園</p>					食材ならびに体内のはたらき				
					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (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)
1	火	ヨーグルト	ご飯	豆腐と鶏肉のみそ炒め 春雨サラダ バナナ	大学芋 牛乳	ヨーグルト、鶏肉、豆腐、 ハム、牛乳	ご飯、春雨、さつまいも、 砂糖、油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、きゅうり、コーン、パ ナ	
2	水	クラッカー	ご飯	酢豚風 マカロニサラダ バナナ	おくすかけ	豚ひき肉、ハム、油揚げ	ご飯、マカロニ、そうめ ん、里芋、片栗粉、砂糖、 油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、椎茸、きゅうり、コー ン、ごぼう、いんげん、パ ナ	
3	木	パイ	ご飯	たらの磯辺焼き 納豆和え なすのみそ汁 オレンジ	おかかチーズごはん 牛乳	たら、納豆、油揚げ、チ ーズ、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、油、 ごま油、ごま	のり、小松菜、にんじん、 もやし、なす、オレンジ	
4	金	おせんべい	ご飯	豚肉と野菜のソテー 五目汁 バナナ	にんじんボンテケーショ	豚肉、ウインナー、牛乳	ご飯、米粉、片栗粉、油、	玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しめじ、ねぎ、バナナ	
5	土	甘辛せんべい	ご飯	焼肉どんぶり かぼちゃサラダ オレンジ	お菓子 オレンジジュース	豚肉	ご飯、片栗粉、油、マヨ ネーズ	ピーマン、にんじん、玉ね ぎ、かぼちゃ、きゅうり、 コーン、オレンジ	
7	月	おせんべい	ご飯	タンダーリーチキン コールスローサラダ おくらスープ グレープフルーツ	いも寒天 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、豆腐、 豆乳、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、油、 マヨネーズ、春雨、さつま いも、	キャベツ、にんじん、おくら、 ねぎ、グレープフル ーツ	
8	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め 小松菜のみそ汁 バナナ	ゆかりしらすごはん	豚肉、油揚げ、しらす	ご飯、油、ごま	玉ねぎ、アスパラ、にんじ ん、小松菜、もやし、バナ ナ	
9	水	ごまビスケット	ご飯	*お誕生会* チキンナゲット ねばねばサラダ 麩のすまし汁 すいか	フルーツサンド 牛乳	鶏ひき肉、豆腐、納豆、ク リームチーズ、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、麩、 ごま油、食パン、	おくら、にんじん、大根、 わかめ、えのき、ねぎ、す いか、パイナップル、みかん	
10	木	サンドビスケット	ご飯	鮭のごま風味焼き ピーマンのツナ和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	かぼちゃもち 牛乳	鮭、ツナ、豆腐、牛乳	ご飯、砂糖、ごま油、油、 じゃがいも、米粉、	ピーマン、にんじん、チン ゲン菜、わかめ、オレンジ ジュース、かぼちゃ、オレンジ	
12	土	クリームせんべい	ご飯	ハヤシライス 切干大根とツナのサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	ご飯、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、じゃがいも、にん じん、マッシュルーム、切 干大根、きゅうり、オレンジ	
14	月	ごまビスケット	ご飯	麻婆豆腐 中華風サラダ グレープフルーツ	じゃがいももち 牛乳	豆腐、豚ひき肉、しらす、 牛乳	ご飯、砂糖、ごま油、ご ま、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、わかめ、グレー プフルーツ	
15	火	ヨーグルト	ご飯	肉じゃが わかめサラダ バナナ	メイプルポテト 牛乳	ヨーグルト、豚肉、ツナ、 牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、 さつまいも、油、ごま	玉ねぎ、にんじん、さやえ んどう、わかめ、きゅう り、もやし、コーン	
16	水	クラッカー	うどん	焼きうどん かぼちゃのみそ汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉、きな粉、牛乳	うどん、ごま油、マカロ ニ、砂糖	にんじん、玉ねぎ、チンゲ ン菜、かぼちゃ、なす、パ ナ	
17	木	パイ	ご飯	豚丼 和風ポテトサラダ オレンジ	しらすと塩こんぶのおにぎり	豚肉、しらす	ご飯、じゃがいも、油、マ ヨネーズ、ごま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、きゅう り、コーン、のり、オレンジ ジュース、塩こんぶ	
18	金	おせんべい	ご飯	カレーライス ひじきのツナマヨサラダ バナナ	にんじんおやき	豚肉、ツナ	ご飯、じゃがいも、油、マ ヨネーズ、もち米	にんじん、玉ねぎ、ひじ き、コーン、きゅうり、刻 み昆布、バナナ	
19	土	甘辛せんべい	ご飯	納豆チャーハン おかつ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	納豆、鶏ひき肉、豆腐、鶏 もも肉、牛乳	ご飯、砂糖、ごま油、	にんじん、ねぎ、なす、玉 ねぎ、えのき、オレンジ	
21	月	揚げせんべい	ご飯	鶏つくねのあんかけ キャベツの和え物 なすのみそ汁 グレープフルーツ	コロコロ揚げ	鶏ひき肉、ちくわ、高野豆 腐、きな粉	ご飯、片栗粉、ごま、マヨ ネーズ、砂糖、油	ひじき、玉ねぎ、にんじ ん、キャベツ、なす、えの き、ねぎ、グレープフル ーツ	
22	火	ヨーグルト	ご飯	カレーのおろし煮 納豆サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	ヨーグルト、カレー、納 豆、ツナ、ウインナー、 チーズ、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、油、 マヨネーズ、じゃがいも、 すりごま、食パン	大根、ねぎ、にんじん、も やし、玉ねぎ、ピーマン、 コーン、バナナ	
23	水	ごまビスケット	食パン	豆腐のミートソース ポトフ バナナ	鮭ごはん	豚ひき肉、豆腐、鶏もも 肉、鮭	食パン、オリーブ油、砂 糖、じゃがいも、	玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、トマト、キャベツ、パ ナ、コーン	
24	木	クリームせんべい	ご飯	納豆ボール 小松菜とコーンの和え物 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	スイートパンプキン 牛乳	納豆、豚ひき肉、豆腐、油 揚げ、豆乳、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、油	ねぎ、小松菜、にんじん、 コーン、なす、キャベツ、オ レンジ、かぼちゃ	
25	金	クラッカー	ご飯	たらのそぼろあんかけ 蒸しいも 豆腐のすまし汁 バナナ	豆腐のおやき 牛乳	たら、鶏ひき肉、豆腐、牛 乳	ご飯、さつまいも、片栗 粉、砂糖、油	ごぼう、椎茸、ピーマン、 にんじん、小松菜、玉ね ぎ、ひじき、バナナ	
26	土	おせんべい	ご飯	肉豆腐 フロッキーのマヨネーズ和え オレンジ	おせんべい 牛乳	豚ひき肉、豆腐、牛乳	ご飯、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ねぎ、えのき、フ ロッキー、にんじん、 コーン、オレンジ	
28	月	クリームせんべい	ご飯	豚肉のすき焼き風煮 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	たご焼き風ポテト 牛乳	豚肉、豆腐、油揚げ、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、じゃ がいも	白菜、玉ねぎ、にんじん、 えのき、なす、キャベツ、 グレープフルーツ、青のり	
29	火	ヨーグルト	ご飯	松風焼き しらたきサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆 腐、牛乳、きな粉	ご飯、片栗粉、ごま、ごま 油、砂糖、マヨネーズ、米 粉、油	玉ねぎ、しらたき、にんじ ん、きゅうり、えのき、か ぼちゃ、ねぎ、バナナ	
30	水	クラッカー	ご飯	鶏肉のトマト煮 かいじゅうサラダ バナナ	オレンジ風味フレンチトース ト 牛乳	鶏もも肉、牛乳	ご飯、さつまいも、コーン フレーク、マヨネーズ、食 パン、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、赤ピー マン、黄ピーマン、トマ ト、かぼちゃ、フロッコ リー、バナナ	
31	木	おせんべい	ご飯	ドライカレーライス 小松菜のナムル オレンジ	フルーツヨーグルト	豚ひき肉、ヨーグルト	ご飯、米粉、油、砂糖、ご ま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、小松菜、もやし、オレンジ ジュース、パイナップル、みかん	

※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。

	8月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標		479	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量		481	17.8	15.8	1.5
3歳以上児目標		561	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量		583	21	17.2	1.8