



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

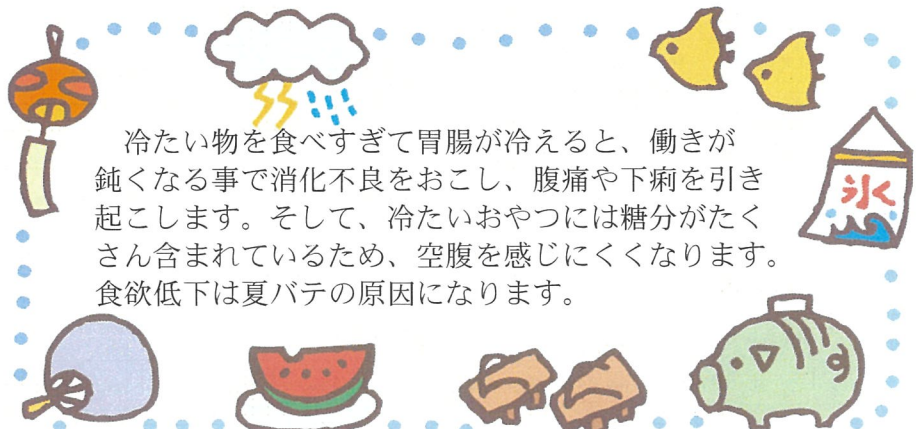


●睡眠はしっかりとる



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。

8月 予定献立表

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材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)	病気から守ってくれる (緑)
1	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	野菜たっぷり麻婆豆腐 中華風サラダ グレープフルーツ	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、豆腐、豚肉、卵、チーズ、ハム、みそ	じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖、はるさめ	トマト、きゅうり、もやし、なす、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、グレープフルーツ
2	水	ヨーグルト	ロールパン	野菜グラタン きゅうりとツナのごまサラダ パイナップル	(牛乳) 焼きもち飯	牛乳、生クリーム、ツナ、粉チーズ、ベーコン、ヨーグルト	じゃがいも、ロールパン、米、サラダ油、砂糖、ごま	きゅうり、ブロッコリー、カブ、アスパラ、コーン、グリーンアスパラガス、玉ねぎ、にんじん、スナップエンドウ、コーン、にんにく、パイナップル
3	木	牛乳 塩せんべい	ごはん	かわいいの西京焼き ほうれん草のおかか和え なめこみそ汁 オレンジ	(牛乳) 五平もち	牛乳、かわい、豆腐、みそ、かつお節	米、砂糖、三温糖、砂糖	ほうれん草、ねぎ、なご、にんじん、コーン、オレンジ
4	金	野菜ジュース ビスケット	ごはん	夏野菜カレーライス パスタサラダ グレープフルーツ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳、豚肉、卵、ハム	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、サラダ油、砂糖	きゅうり、キャベツ、ピーマン、レーズン、玉ねぎ、なす、にんじん、グレープフルーツ
5	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 大根のみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鮭、豆腐、みそ、わかめ	米、サラダ油、砂糖	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、パナナ
7	月	牛乳 クッキー	ごはん	厚揚げの中華丼 若布のみそ汁 キウイ	(牛乳) 焼うどん	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、わかめ	米、うどん、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、キウイ
8	火	チーズ	ごはん	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 オクラスープ パイナップル	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳、チーズ、わかめ、青のり	さつまいも、米、じゃがいも、米粉、砂糖、片栗粉、サラダ油	トマト、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、オクラ、にんにく、パイナップル
9	水	牛乳 クラッカー	食パン	ポークビーンズ ブロッコリーのチキンサラダ すいか	(牛乳) チャーハン	牛乳、豚肉、とりさき、大豆、ツナ、ひじき	食パン、じゃがいも、米、サラダ油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、コーン、ピーマン、しいたけ、にんにく、すいか
10	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	あかうおの煮つけ 小松菜のおかか和え 五目みそ汁 キウイ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、赤魚、豆腐、きな粉、みそ、かつお節	米、マカロニ、砂糖、ごま油	なす、こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、しょうが、キウイ
11	金			山の日				
12	土	牛乳 ウエハース	ごはん	なめらか親子どんぶり もやしと若布のナムル 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、油揚げ、わかめ	米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、もやし、玉ねぎ、こまつな、グリーンピース、オレンジ
14	月	豆乳飲料 クラッカー	ごはん	肉じゃが ひじきの和風サラダ グレープフルーツ	シヤープット	豆乳、豚肉、ハム、大豆、ひじき	じゃがいも、米、サラダ油、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、さやえんどう、グレープフルーツ
15	火	牛乳 サラダせんべい	ごはん	かわいいの煮付け いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のたまごスープ キウイ	(牛乳) そうめん	牛乳、かわい、卵	米、そうめん、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	いんげん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しょうが、キウイ
16	水	牛乳 クッキー	ごはん	生揚げの味噌炒め じゃが芋とえのきのすまし汁 オレンジ	(牛乳) はりはりわかめご飯	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、わかめ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、いんげん、切り干し大根、オレンジ
17	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のナムル 玉ねぎみそ汁 パイナップル	(牛乳) 野菜とウインナーの ケーキサクル	牛乳、鶏肉、豆乳、ウインナーソーセージ、みそ、油揚げ、焼きのり	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、コーンフレーク、ごま	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、コーン、さやえんどう、しょうが、パイナップル
18	金	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	豚カツ 小松菜のツナ酢和え キャベツのみそ汁 すいか	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ	米、パン粉、サラダ油、小麦粉	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、すいか
19	土	牛乳 サンドビスケット	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き マッシュポテト かぶのスープ パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、みそ、豆乳、ベーコン	米、じゃがいも、砂糖、ごま	かぶ、にんじん、ほうれん草、パナナ
21	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ キウイ	(牛乳) 大学芋	牛乳、豚肉	さつまいも、米、サラダ油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、キウイ
22	火	牛乳 ビスケット	ごはん	キッズピビンバ 中華スープ オレンジ	(牛乳) いちごクレープ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	米、ごま油、サラダ油、砂糖、ごま	ほうれん草、もやし、チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、オレンジ
23	水	プリン	食パン	たらのムニエル 添え野菜 かぼちゃのスープ グレープフルーツ	牛乳 鶏肉とごぼうの混ぜご飯	牛乳、鮭	米、食パン、マヨネーズ、バター、コーンフレーク、小麦粉、油	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ごんにやく、しいたけ、グレープフルーツ
24	木	牛乳 甘辛せんべい	スバゲティ	ミートスバゲティ クリーミーポテトサラダ パイナップル	(牛乳) フルーツヨーグルト和え (Caウエハース)	豚肉、ヨーグルト、牛乳	スバゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、サラダ油	玉ねぎ、きゅうり、もも、みかん、にんじん、りんご、パナナ、コーン、パイナップル
25	金	フルーチェ	ごはん	豆腐の五目焼き 小松菜のしらすサラダ 大豆汁 キウイ	食育活動チョコバナナ作り (牛乳) チョコバナナ	牛乳、豆腐、鶏肉、大豆、しらす、みそ、油揚げ、ひじき	米、さつまいも、片栗粉、サラダ油	キウイ、こまつな、キャベツ、なす、玉ねぎ、パナナ、にんじん、ねぎ、しょうが、キウイ
26	土	牛乳 ビスケット	ごはん	赤魚の香り蒸し ほうれん草と油揚げのお浸し さつまいもとキャベツのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、油揚げ、みそ	米、さつまいも、ごま油	ほうれん草、こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、しょうが、グレープフルーツ
28	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	豚肉の香味焼き トマトのツナ和え 鶏とだいこんのみそ煮汁 グレープフルーツ	(牛乳) チーズとほうれん草の ケーキ	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、チーズ、卵、みそ、油揚げ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、バター、サラダ油、コーンフレーク	トマト、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ニンニク、グレープフルーツ
29	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	誕生会 ひまわりライス ミートローフ クリームコーンスープ すいか	プリンアラモード	豚肉、豆乳、鶏肉、卵、ホイップクリーム、牛乳、ひじき	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、クリームコーン、コーン、かぼちゃ、にんじん、スナップエンドウ、しょうが、すいか
30	水	牛乳 ウエハース	食パン	鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 かぼちゃのサラダ キウイ	(牛乳) 肉味噌うどん	牛乳、鶏肉、豆乳、豚肉、みそ、ハム	うどん、食パン、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、砂糖	かぼちゃ、チンゲンサイ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、クリームコーン、ピーマン、コーン、しいたけ、キウイ
31	木	ゼリー	ごはん	鮭のきのみそ焼き キャベツとほうれん草のおかか和え さつまいもみそ汁 パイナップル	牛乳 ジャムクラッカーサンド	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、かつお節	米、さつまいも小麦粉、砂糖、サラダ油	キャベツ、ほうれん草、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、パイナップル

※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
つきます。

8月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	503	20.4	17.3	1.4
3歳以上児目標	606	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	608	25.7	21.6	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。