



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

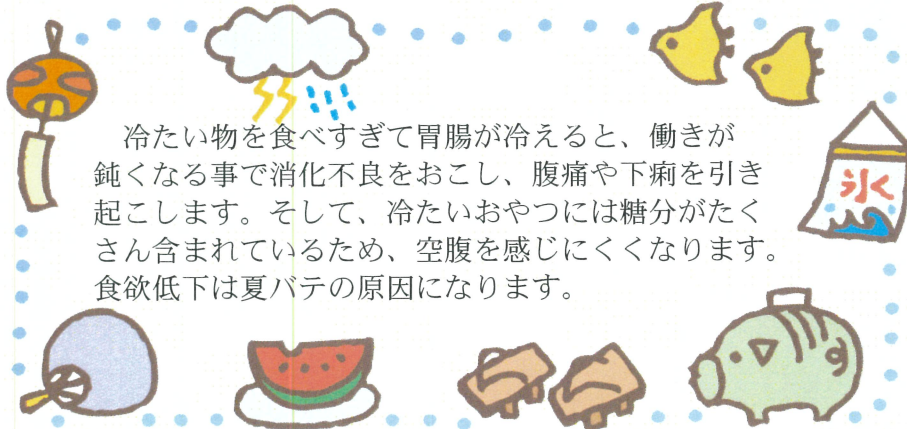


●睡眠はしっかりとる



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



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
						赤	黄	緑
1	火	せんべい	ごはん	豚肉の冷しゃぶ 千切り野菜 かぼちゃのバター煮 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え (サラダせんべい)	豚肉、味噌、ヨーグルト、生クリーム	米、白ごま、砂糖、バター	ねぎ、大根、人参、きゅうり、かぼちゃ、グレープフルーツ、もも、みかん、バナナ、りんご
2	水	ビスケット りんごジュース	ごはん	タラの香り揚げ スティック野菜 大豆とひじきの煮物 バイナップル	バナナケーキ 牛乳	タラ、ひじき、大豆、刻み揚げ、牛乳、卵	米、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ミックス粉	大根、生薬、きゅうり、人参、いんげん、バナナ、パイナップル、バナナ
3	木	ピーチゼリー	ロールパン	チーズ入り卵焼き いんげんソテー ほうれん草のクリームスープ オレンジ	ネバネバうどん (牛乳)	卵、ベーコン、チーズ、牛乳、わかめ、納豆、しらす	バターロール、じゃがいも、サラダ油、バター、薄力粉、うどん	人参、ピーマン、いんげん、ほうれん草、玉ねぎ、パセリ、オレンジ、オクラ
4	金	ソフトせんべい 牛乳	ひまわりご飯	マゼドアンサラダ マカロニスープ メロン	チョコバナナ	豚挽肉、ハム、ウィンナー、スキムミルク	米、サラダ油、薄力粉、カレー粉、さつま芋、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、なす、人参、コーン、きぬぎや、きゅうり、りんご、キャベツ、パセリ、メロン、バナナ
5	土	揚げせんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース コールスローサラダ パナナ	サンドせんべい サラダせんべい 牛乳	豚肉、ハム	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	生薬、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ
7	月	サンドビスケット 牛乳	タコライス	ジャーマンポテト オニオンスープ バイナップル	ココアワッフル (ソフトせんべい) 牛乳	豚挽肉、チーズ、ベーコン	米、サラダ油、カレー粉、じゃがいも	玉ねぎ、人参、にんにく、生薬、キャベツ、トマト、コーン、えのきたけ、パセリ、パイナップル
8	火	サラダせんべい	ごはん	揚げ豆腐肉味噌かけ ブロッコリー すまし汁 グレープフルーツ	ピザトースト	豆腐、豚挽肉、味噌、わかめ、ベーコン、チーズ	米、片栗粉、三温糖、鮭、食パン	えのきたけ、しめじ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、ねぎ、グレープフルーツ、玉ねぎ、コーン、ピーマン
9	水	コーンフレーク 牛乳	食パン	ホークビーンズ ブロッコリーサラダ パナナ	ひじきのさっぱり 混ぜご飯	大豆、豚コマ、ハム、ひじき、しらす	食パン、じゃがいも、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、米	玉ねぎ、トマト、パセリ、ブロッコリー、コーン、人参、バナナ
10	木	ウエハース オレンジジュース	ごはん	豆腐のまごころ揚げ ちくわのずんだ和え テラウェア	プリンパフェ風 (味しらべ)	豆腐、エビ、鶏ひき肉、しらす、卵、ちくわ、刻み揚げ、牛乳、生クリーム	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、そうめん、生薬、鮭	人参、枝豆、なす、ぶどう
11	金			山の日				
12	土	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ バナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	鶏もも、ハム	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、トマト、パセリ、きゅうり、バナナ
14	月	ビスケット 牛乳	ごはん	ホイコーロー ほうれん草のナムル オレンジ	きな粉ホロ 牛乳	豚肉、きな粉	米、サラダ油、片栗粉、薄力粉、砂糖	キャベツ、ピーマン、もやし、生薬、にんにく、ほうれん草、人参、オレンジ
15	火	チーズ	親子丼	切り干し大根サラダ 夏野菜の味噌汁 グレープフルーツ	しっとりおからケーキ (ウエハース) 牛乳	鶏もも、卵、ハム、味噌	米、サラダ油、砂糖、白ごま	玉ねぎ、切り干し大根、人参、枝豆、オクラ、かぼちゃ、トマト、なす、グレープフルーツ
16	水	クッキー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ パナナ	五日ビーフン 牛乳	豆腐、豚挽肉、ささみ、味噌、わかめ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま、ビーフン	玉ねぎ、生薬、にんにく、人参、ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、バナナ、にら
17	木	プリン	ごはん	煮込みハンバーグ 和風スパゲティサラダ パイナップル	カラフルおにぎり	豚挽肉、卵、ハム、わかめ、しらす、かつお節	米、パン粉、砂糖、じゃが芋、スパゲティ、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、水菜、きゅうり、コーン、パイナップル
18	金	青のりせんべい 野菜ジュース	ごはん	赤魚の西京焼き 豆菜サラダ キャベツとカニカマのスープ オレンジ	フルーツ牛乳寒天 (塩せんべい)	赤魚、味噌、大豆、しらす、かじり、寒天、牛乳	米、砂糖、白ごま、ゴマ油	小松菜、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、コーン、オレンジ、みかん、りんご、パイナップル
19	土	サンドビスケット 牛乳	ごはん	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え バナナ	ウエハース クッキー 牛乳	豚肉、ひじき、牛乳	米、ゴマ油、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生薬、チンゲン菜、コーン、バナナ
21	月	ソフトせんべい オレンジジュース	ワカメご飯	カレーの煮魚 人参サラダ モロヘイヤのかきたま汁 パイナップル	黒糖蒸しパン 牛乳	わかめ、カレー、味噌、豆腐、卵、牛乳	米、砂糖、サラダ油、白ごま、黒糖、薄力粉、黒ごま	生薬、人参、もやし、モロヘイヤ、えのきたけ、パイナップル
22	火	サラダせんべい	冷やし中華	コロコロショウマイ ナムル風ツナサラダ パナナ	シャベット (揚げせんべい)	卵、ハム、豚挽肉、豆腐、ツナ	ラーメン、ゴマ油、砂糖、白ごま、片栗粉、薄力粉	きゅうり、もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、生薬、ほうれん草、バナナ
23	水	ヨーグルト	豚丼	キャベツのゆかり和え かぶの味噌汁 グレープフルーツ	青のりフライドポテト 牛乳	豚コマ、わかめ、刻み揚げ、味噌、青のり	米、サラダ油、砂糖、白ごま、じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、ゆかり、かぶ、グレープフルーツ
24	木	クッキー 牛乳	食パン	マカロニグラタン しめじといんげんのソテー オレンジ	枝豆とチーズの混ぜご飯	ベーコン、牛乳、チーズ	食パン、マカロニ、バター、薄力粉、パン粉、サラダ油、米	玉ねぎ、パセリ、しめじ、いんげん、人参、オレンジ、枝豆
25	金	サンドせんべい 牛乳	ツナとトマト の冷製パスタ	タンダーチキン カボチャサラダ パナナ	おからドーナツ 牛乳	ツナ、鶏もも、ハム、チーズ、牛乳、おから、豆乳	スパゲティ、ごま油、サラダ油、カレー粉、マヨネーズ、薄力粉、砂糖	トマト、きゅうり、大根、玉ねぎ、にんにく、生薬、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ
26	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	豚肉と大根の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 グレープフルーツ 湯冷まし	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豚コマ、ハム	米、生薬、サラダ油、砂糖、春雨	大根、人参、ごぼう、きぬぎや、きゅうり、もやし、グレープフルーツ
28	月	サンドビスケット	ごはん	ツナ入り卵焼き ネバネバスープ オレンジ	どうもろこし 牛乳	卵、ツナ、ベーコン、牛乳	米	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、つるむらさき、オクラ、しいたけ、えのきたけ、オレンジ、どうもろこし
29	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	タラの和風蒸かこのコースかけ 小松菜のごま和え パイナップル	お好み焼き 牛乳	タラ、牛乳、卵、ベーコン、チーズ、かつお節	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、白ごま、マヨネーズ	しめじ、えのきたけ、しいたけ、玉ねぎ、マッシュルーム、ねぎ、小松菜、人参、もやし、パイナップル、キャベツ
30	水	チョコウエハース	ごはん	夏野菜ポークカレー そらめい南瓜サラダ 乳酸菌飲料	アイスクリーム	豚肉、鶏ささみ、乳酸菌飲料	米、じゃがいも、サラダ油、カレー粉、砂糖、ゴマ油、すりごま	玉ねぎ、なす、人参、生薬、にんにく、そうめん南瓜、きゅうり
31	木	クッキー 牛乳	ロールパン	サーモンフライ ごぼうサラダ グレープフルーツ	梅しらすご飯 牛乳	鮭、卵、ひじき、ハム、牛乳、しらす	バターロール、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ	人参、ごぼう、きゅうり、グレープフルーツ

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	15~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量	486	18.0	15.7	1.3
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.6未満
予定献立栄養量	526	20.7	17.1	1.4