

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



### 夏バテ予防の食事



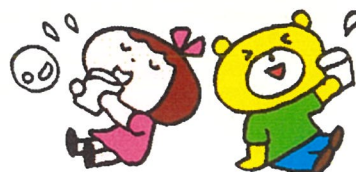
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### ～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）

#### ～お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。
- しょうが⇒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。



### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



## ☆今月おすすめの宮城県の郷土料理☆

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。

### 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。

| <div><div></div><div>8月 予定献立</div><div>令和7年度 名取みだそのこども園</div></div> |   |                   |          |                                                                                                                                |                            | 使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき |                                          |                              |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                     |   |                   |          |                                                                                                                                |                            | 力になる                      | 身体を作る                                    | 病気から守ってくれる                   |                                                    |
|                                                                                                                                                     |   |                   |          |                                                                                                                                |                            | (黄)                       | (赤)                                      | (緑)                          |                                                    |
| 日                                                                                                                                                   | 曜 | ひよこ・うさぎ組<br>午前おやつ | 主食       | 昼食                                                                                                                             | 午後おやつ                      | 延長おやつ                     |                                          |                              |                                                    |
| 1                                                                                                                                                   | 金 |                   | のむヨーグルト  | ごはん<br>照り焼きチキン<br>春雨の中華和え<br>キャベツと豆腐のみそ汁 パナナ                                                                                   | パウムクーヘン<br>牛乳              | パイ菓子                      | 米、パウムクーヘン、春雨、砂糖、こま油                      | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ         | バナナ、キャベツ、ねぎ、人参、きゅうり、えのきたけ                          |
| 2                                                                                                                                                   | 土 |                   | ビスケット    | ごはん<br>カレーライス<br>糸こんにゃく<br>オレンジ                                                                                                | せんべい<br>(クラッカー)<br>のむヨーグルト |                           | 米、じゃがいも、しらたき、せんべい、クラッカー、マヨドレ、すりこま、砂糖、こま油 | ジョア、豚こま、ツナ水煮                 | オレンジ、玉ねぎ、人参、きゅうり、しめじ                               |
| 4                                                                                                                                                   | 月 |                   | クラッカー    | ごはん<br>鶏のみそマヨネーズ焼き<br>小松菜炒め<br>麩のすまし汁 オレンジ                                                                                     | ふかし芋<br>豆乳飲料               | サンドビスケット                  | さつまいも、米、春雨、マヨドレ、豆乳、砂糖、こま油                | 調整豆乳、鮭、豚ひき肉、みそ               | オレンジ、人参、小松菜、ねぎ、わかめ                                 |
| 5                                                                                                                                                   | 火 |                   | サンドビスケット | ごはん<br>ピーマンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>野菜スープ パナナ                                                                                        | みたらしトースト<br>牛乳             | せんべい、麦茶                   | 米、食パン、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、片栗粉                  | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐、ベーコン         | バナナ、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぶ、キャベツ、しめじ                        |
| 6                                                                                                                                                   | 水 |                   | ヨーグルト    | うどん<br>たらとコーンのかき揚げ<br>すいか                                                                                                      | カステラ<br>牛乳                 | せんべい                      | ゆでうどん、揚げ油、小麦粉、砂糖                         | 牛乳、豚こま、たら                    | すいか、コーン、玉ねぎ、人参、小松菜                                 |
| 7                                                                                                                                                   | 木 |                   | せんべい     | ごはん<br>かれいの田楽焼き<br>切干大根のツナサラダ<br>厚揚げスープ オレンジ                                                                                   | フルーチェ                      | みかんゼリー                    | 米、マヨドレ、ごま                                | 牛乳、かれい、生揚げ、ツナ水煮、みそ           | オレンジ、人参、みかん、パイナップル、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、切り干しだいこん           |
| 8                                                                                                                                                   | 金 |                   | 野菜ジュース   | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリーのごまマヨ和え<br>厚揚げのみそ汁 パナナ                                                                             | ナポリタン<br>牛乳                | パイ菓子                      | 米、スパゲティ、マヨドレ、すりこま、オリーブ油                  | 牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、ベーコン          | バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、マーマレード、しめじ、ピーマン、わかめ、生姜           |
| 9                                                                                                                                                   | 土 |                   | ビスケット    | ごはん<br>麻婆茄子丼<br>わかめスープ<br>ヨーグルト                                                                                                | クリームワッフル<br>牛乳             |                           | 米、ベアクリームワッフル、こま油、砂糖、片栗粉、ごま               | 牛乳、カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ | なす、人参、ピーマン、わかめ、生姜                                  |
| 11                                                                                                                                                  | 月 |                   |          |                                               |                            |                           |                                          |                              |                                                    |
| 12                                                                                                                                                  | 火 |                   | サンドビスケット | ごはん<br>肉じゃが<br>茄子のみそ汁<br>オレンジ                                                                                                  | りんごゼリー<br>(ビスケット)<br>カルピス  | せんべい、麦茶                   | 米、じゃがいも、マリー、しらたき、砂糖、油                    | 豚こま、みそ、油揚げ                   | りんごジュース、オレンジ、玉ねぎ、人参、なす、みかん、いんげん、アガー                |
| 13                                                                                                                                                  | 水 |                   | ヨーグルト    | ごはん<br>豆腐のツナチャンプル<br>つるむらさきの中華スープ<br>ゼリー                                                                                       | ツナコンボテ<br>牛乳               | せんべい                      | 米、マッシュポテト、片栗粉、こま油、油、ゼリー                  | 牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮、ウインナーソーセージ      | 玉ねぎ、人参、つるむらさき、しめじ、コーン、ピーマン、ねぎ、えのきたけ                |
| 14                                                                                                                                                  | 木 |                   | せんべい     | ごはん<br>ぎょうざ<br>ブロッコリーの中華和え<br>わかめスープ パナナ                                                                                       | おかかおにぎり<br>麦茶              | ももゼリー                     | 米、ぎょうざの皮、こま油、油、砂糖、ごま                     | 豚ひき肉、糸がき                     | バナナ、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、にら、わかめ、えのきたけ、コーン               |
| 15                                                                                                                                                  | 金 |                   | のむヨーグルト  | ごはん<br>鶏の香り焼き<br>ピーマンのツナマヨ和え<br>サイコロスープ バイン缶                                                                                   | マカロニきざ粉<br>牛乳              | パイ菓子                      | 米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨドレ                     | 牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、きな粉             | パイナップル、ピーマン、人参、だいこん、しめじ、スリムネギ                      |
| 16                                                                                                                                                  | 土 |                   | ビスケット    | ごはん<br>豚丼<br>春雨スープ<br>ももゼリー                                                                                                    | せんべい<br>(チーズ)<br>豆乳飲料      |                           | カップゼリー、米、せんべい、春雨、ごま、こま油、砂糖               | 調整豆乳、豚こま、木綿豆腐、ベビーチーズ         | 玉ねぎ、チンゲンサイ、コーン、人参、生姜                               |
| 18                                                                                                                                                  | 月 |                   | クラッカー    | ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>かぼちゃサラダ<br>油揚げのみそ汁 グレープフルーツ                                                                                   | 蒸しパン<br>牛乳                 | サンドビスケット                  | 米、ホットケーキ粉、マヨドレ、砂糖                        | 牛乳、あかうお、調整豆乳、みそ、油揚げ          | グレープフルーツ、かぼちゃ、だいこん、だいこん、人参、きゅうり、わかめ、スリムネギ          |
| 19                                                                                                                                                  | 火 |                   | サンドビスケット | ごはん<br>鶏肉のみそつけ焼き<br>キャベツのおかか炒め<br>おくすかけ パナナ                                                                                    | 麩ラスク<br>牛乳                 | せんべい、麦茶                   | 米、じゃがいも、干しうめ、ん、焼酎、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、豆乳     | 牛乳、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ、みそ、糸がき     | バナナ、人参、キャベツ、ねぎ                                     |
| 20                                                                                                                                                  | 水 |                   | ヨーグルト    | ごはん<br>高野豆腐とひき肉の煮物<br>ほうれん草のごま和え<br>豚汁 オレンジ                                                                                    | うどん餃子<br>牛乳                | せんべい                      | 米、ゆでうどん、里芋、砂糖、片栗粉、すりこま、ごま油               | 牛乳、鶏ひき肉、豚こま、凍り豆腐、みそ          | オレンジ、人参、だいこん、ほうれん草、キャベツ、ごぼう、にら、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、生姜   |
| 21                                                                                                                                                  | 木 |                   | せんべい     | ごはん<br>さばのカレー風味揚げ<br>きゅうりとささ身の和え物<br>トマトスープ パナナ                                                                                | アイスクリーム<br>(クラッカー)         | みかんゼリー                    | 米、じゃがいも、片栗粉、クラッカー、油、砂糖、ごま油、ごま            | アイスクリーム、さば、鶏ささ身、ベーコン         | バナナ、きゅうり、カットトマト、スッケー、ねぎ、あおのり、にんにく                  |
| 22                                                                                                                                                  | 金 |                   | 野菜ジュース   | 食パン<br>ポークチャップ<br>洋風スープ<br>ヨーグルト                                                                                               | のりの佃煮おにぎり<br>麦茶            | パイ菓子                      | 食パン、米、じゃがいも、砂糖、油                         | カルシウムヨーグルト、豚こま、ベーコン          | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、コーン、焼きのり                         |
| 23                                                                                                                                                  | 土 |                   | ビスケット    | ごはん<br>焼き鳥丼<br>きのこのすまし汁<br>バナナ                                                                                                 | ミニたい焼き<br>牛乳               |                           | 米、ミニたい焼き、砂糖                              | 牛乳、鶏もも肉                      | バナナ、スリムネギ、ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、えのきたけ                  |
| 25                                                                                                                                                  | 月 |                   | クラッカー    | ごはん<br>あじのコーンフライ<br>コールスロー<br>わかめスープ メロン                                                                                       | せんべい<br>(チーズ)<br>カルピス      | サンドビスケット                  | 米、コーンフレーク、せんべい、米粉、油、マヨドレ、こま油             | あじ、絹ごし豆腐、ベビーチーズ、豆乳、ハム        | メロン、玉ねぎ、キャベツ、わかめ、えのきたけ、人参、きゅうり、コーン                 |
| 26                                                                                                                                                  | 火 |                   | サンドビスケット | ごはん<br>豆腐入りつくね焼き<br>小松菜のごま和え<br>根菜汁 パナナ                                                                                        | 焼きビーフン<br>牛乳               | せんべい、麦茶                   | 米、里芋、ビーフン、油、砂糖、ごま、すりこま、片栗粉               | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚こま、みそ          | バナナ、人参、だいこん、小松菜、もやし、玉ねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、ごぼう、ねぎ        |
| 27                                                                                                                                                  | 水 |                   | ヨーグルト    | パスタ<br>ポロネーゼ風<br>ミネストローネ<br>オレンジ<br> [イタリア] | パンナコッタ                     | せんべい                      | スパゲティ、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、油                   | 牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ベーコン、ゼラチン      | オレンジ、玉ねぎ、人参、カットトマト、キャベツ、いちご、にんにく、レモン果汁             |
| 28                                                                                                                                                  | 木 |                   | せんべい     | ごはん<br>すずきの塩焼き<br>もやしとささ身ののり和え<br>かぼちゃのみそ汁 グレープフルーツ                                                                            | 肉みそおにぎり<br>麦茶              | ももゼリー                     | 米、砂糖                                     | すずき、豚ひき肉、みそ、鶏ささ身、赤みそ         | グレープフルーツ、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、しめじ、きざみり            |
| 29                                                                                                                                                  | 金 |                   | のむヨーグルト  | ごはん<br>ゆかりごはん<br>豚肉ピーマン炒め<br>豆腐のすまし汁 パナナ                                                                                       | かぼちゃドーナツ<br>牛乳             | パイ菓子                      | 米、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖、春雨、油、片栗粉                | 牛乳、豚こま、絹ごし豆腐                 | バナナ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、人参、かぼちゃペースト、ねぎ、わかめ、ゆかり、生姜 |
| 30                                                                                                                                                  | 土 |                   | ビスケット    | ごはん<br>納豆そばろ丼<br>ほうれん草のみそ汁<br>みかんゼリー                                                                                           | せんべい<br>(サンドビスケット)<br>牛乳   |                           | カップゼリー、米、黒たべ、油、砂糖、こま油                    | 牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、凍り豆腐       | キャベツ、もやし、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、にら                         |

※ ( ) 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。

| 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%) | 459          | 15~23            | 10.2~15.3     | 1.3          |
| 予定献立栄養価       | 465          | 18.1             | 12.8          | 1.5          |
| 3歳以上児目標 (45%) | 574          | 18.7~28.8        | 12.8~19.2     | 1.6          |
| 予定献立栄養価       | 556          | 22.8             | 16.8          | 1.8          |

◆は食育活動を行う予定です ♪ はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です ♡