



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。

令和7年度						使用食材		
8月 予定献立表  住吉台こども園						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	金	ソフトせんべい 牛乳	肉味噌 納豆丼	和風スパゲッティサラダ グレープフルーツ	五目ビーフン 牛乳	豚挽き肉、ひきわり納豆、味噌、のり、ハム、牛乳	米、砂糖、サラダ油、スパゲティサラダ、ゴマ油、ビーフン	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、水菜、グレープフルーツ
2	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 野菜サラダ パナナ	ウエハース ソフトせんべい 牛乳	豆腐、豚コマ、ハム、牛乳	米、しらたき、砂糖、サラダ油	白菜、長ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、コーン、きゅうり、パナナ
4	月	せんべい 牛乳	ごはん	豆腐のまさご揚げ トマトとしらすの和え物 おくすかけ グレープフルーツ	しっとりおからケーキ 以：塩せんべい 牛乳	豆腐、エビ、しらす、卵、刻み揚げ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、そうめん、里芋、麩	人参、トマト、なす、グレープフルーツ
5	火	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 キウイ	ネバネバうどん	卵、ベーコン、チーズ、牛乳、わかめ、納豆、しらす	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、無塩バター、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、キウイ、オクラ
6	水	塩せんべい 牛乳	キャロット ライス	キーマカレー キャベツサラダ マカロニスープ メロン	チョコパナナ	豚挽肉	米、無塩バター、サラダ油、薄力粉、カレー粉、砂糖、マカロニ	人参、玉ねぎ、なす、コーン、スイートエンドウ、キャベツ、きゅうり、パセリ、メロン、パナナ
7	木	ビスコ 牛乳	味噌 ラーメン	キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ツナと青菜のチャーハン 牛乳	豚挽き肉、味噌、牛乳、昆布、ツナ	中華麺、砂糖、米、ゴマ油、白ごま	キャベツ、人参、もやし、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、ゆかり、グレープフルーツ、長ねぎ、小松菜
8	金	セサミビスケット 牛乳	ごはん	タラのタンドリー 小松菜のごま和え さつま汁 バイナップル	ずんだ豆腐プリン 以：ソフトせんべい	タラ、ヨーグルト、豚コマ、豆腐、味噌、豆乳	米、カレー粉、サラダ油、さつま芋、生クリーム	玉ねぎ、にんにく、生姜、小松菜、もやし、人参、ごぼう、ねぎ、枝豆
9	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 パナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	鶏もも、ハム、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、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、パナナ
11	月							
12	火	ビスケット 牛乳	ごはん	ハ宝菜 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	マカロニきな粉	豚もも、かつお節、きな粉	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、マカロニ	白菜、人参、絹さや、長ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、オレンジ
13	水	ウエハース 牛乳	ごはん	チンジャオロース コールスローサラダ グレープフルーツ	ココアワッフル 以：塩せんべい 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	生姜、ピーマン、パプリカ、だけのご、生姜、キャベツ、きゅうり、コーン、グレープフルーツ
14	木	青のりせんべい	ごはん	チャンプルー ほうれん草のナムル パナナ	厚切りパウム 以：せんべい 牛乳	豆腐、豚コマ、卵、かつお節、牛乳	米、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、パナナ
15	金	せんべい 牛乳	ごはん	夏野菜のトマト煮込み ブロッコリーサラダ パナナ	焼き芋	大豆、豚コマ、ハム	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、さつま芋	人参、しめじ、なす、トマト、パセリ、ブロッコリー、コーン、パナナ
16	土	ビスケット 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ パナナ	ビスケット 塩せんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、味噌、鶏ささみ、わかめ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ゴマ油、白ごま	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、パナナ
18	月	ソフトせんべい 牛乳	冷やし中華	鶏肉のマーマレード焼き ナムル風ツナサラダ ヨーグルト	青のりフライドポテト	卵、ハム、ツナ、ヨーグルト、青のり	中華麺、ゴマ油、砂糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも	きゅうり、にんにく、オレンジ、ほうれん草、もやし、人参
19	火	青のりせんべい 牛乳	食パン	マスのちゃんちゃん焼き風 キャベツのカニカマのスープ パナナ	フルーツ牛乳かんでん 以：青のりせんべい	マス、かにフレック、寒天、牛乳	食パン、無塩バター、砂糖、ゴマ油	キャベツ、人参、もやし、えのきたけ、パナナ、みかん、白桃、パイナップル
20	水	せんべい 牛乳	タコライス	ジャーマンポテト オニオンスープ グレープフルーツ	シャーベット 以：ウエハース	豚挽き肉、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、生姜、キャベツ、トマト、コーン、えのきたけ、パセリ、グレープフルーツ
21	木	ソフトせんべい リンゴジュース	ごはん	カレイの生姜煮 人参サラダ いんげんのごま和え ジョア	黒糖蒸しパン 牛乳	カレイ、ジョア、牛乳、卵	米、砂糖、サラダ油、白ごま、薄力粉、黒ごま	生姜、人参、もやし、水菜、いんげん
22	金	サンドせんべい 牛乳	ごはん	かに玉 ネバネバスープ グレープフルーツ	プリンバフェ風 以：ソフトせんべい	卵、かにフレック、ベーコン、牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、生クリーム	だけのこ、ねぎ、モロヘイヤ、オクラ、椎茸、えのきたけ、玉ねぎ、グレープフルーツ
23	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巻和え パナナ	ウエハース クッキー 牛乳	豚コマ、ゴマ油、ひじき、牛乳	米、砂糖、ゴマ油、白ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく、チンゲン菜、コーン、パナナ
25	月	チョコウエハース 牛乳	ごはん	夏野菜のボークカレー きゅうりとささみの和え物 ヨーグルト	アイスクリーム 以：ソフトせんべい	豚コマ、鶏ささみ、ヨーグルト	米、サラダ油、カレールウ、砂糖、ゴマ油、すりごま	なす、人参、ズッキーニ、生姜、にんにく、きゅうり
26	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	タラの和風さのこソースかけ スナッPEndウ 夏野菜の味噌汁 バイナップル	海苔じゃこトースト 牛乳	タラ、味噌、牛乳、しらす、あおのり、チーズ	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、食パン、マヨネーズ	ぶなしめじ、えのきたけ、玉ねぎ、スイートエンドウ、オクラ、かぼちゃ、トマト、なす、パイナップル
27	水	フルーチェ	食パン	夏野菜のラタトゥイユ しめじといんげんのソテー パナナ	枝豆とチーズの混ぜご飯 牛乳	ウインナー、牛乳、チーズ	食パン、サラダ油、砂糖、米	玉ねぎ、ズッキーニ、なす、にんにく、トマト、ぶなしめじ、いんげん、パナナ、枝豆
28	木	サンドビスケット 牛乳	冷製パスタ	照り焼きチキン ブロッコリーサラダ オレンジ	いちもち 牛乳	ツナ、鶏もも、ハム、牛乳	スパゲティ、ゴマ油、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、片栗粉	トマト、きゅうり、スイートエンドウ、人参、ブロッコリー
29	金	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	豆腐の味噌炒め 沢煮汁 パナナ	焼きそば	豆腐、豚挽き肉、味噌、豚コマ、キャベツ	米、サラダ油、砂糖、ゴマ油、中華麺	玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、椎茸、ごぼう、三つ葉、パナナ、キャベツ、もやし
30	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	ビスケット ソフトせんべい 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖、春雨、里芋	大根、人参、ごぼう、きぬさや、きゅうり、もやし、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	510	17～25	11～17	1.5未満
予定献立栄養量	490	18.6	16.6	1.3
3歳以上児目標	570	19～29	13～19	1.6未満
予定献立栄養量	523	19.9	16.1	1.3