



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が續いています。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



暑い日が續くと、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。

8月 予定献立表

令和7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			
		午前おやつ	主食					
1	金	牛乳 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 グレープフルーツ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、鶏もも肉、みそ、豆乳、ベー コン	米、じゃがいも、砂糖	かぶ、グレープフルーツ、かぶの 葉、にんじん、ごま、ほうれん草
2	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	チンジャオロース わかめスープ パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、わかめ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	バナナ、ピーマン、たけのこ、コー ン、にんじん、ねぎ、パプリカ
4	月	牛乳 クッキー	スバゲ ティ	ミートスバゲティ クリーミーポテトサラダ オレンジ	(牛乳) 大学芋	牛乳、豚挽き肉	さつまいも、スバゲティ、じゃがい も、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、片 栗粉、ごま	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、にんじ ん、コーン、ごま
5	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	生揚げのみそ炒め じゃがいもとえのきのみそ汁 キウイ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、生揚げ、豚肉、みそ、牛 乳、わかめ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	キウイ、玉ねぎ、桃缶、みかん缶、 えのきたけ、にんじん、ねぎ、いん げん
6	水	牛乳 サンドビスケット	食パン	ポークビーンズ ブロッコリーのチキンサラダ パナナ	(牛乳) さけおにぎり	牛乳、豚肉、鶏ささみ、大豆、さけ	食パン、じゃがいも、米、サラダ油、 砂糖、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト 缶、ブロッコリー、コーン、にんにく
7	木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	ゆかりごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草とえのきのお浸し だいこんと厚揚げのみそ汁 すいか	(牛乳) ジャージャー麺	牛乳、赤魚、豚ひき肉、生揚げ、み そ	米、うどん、片栗粉、ごま油、砂糖、 ごま	すいか、ほうれん草、だいこん、きゅ うり、玉ねぎ、にんじん、えのきた け、ピーマン、しょうが
8	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	肉団子の酢豚風 じゃがいもとごぼうのみそ汁 パイナップル	(牛乳) 豆腐揚げボール	牛乳、豆腐、豚挽き肉、しらす、み そ、かつお節、青のり	米、じゃがいも、米粉、サラダ油、砂 糖、片栗粉	パイナップル、玉ねぎ、にんじん、し いたけ、キャベツ、ごぼう、ピーマ ン、さやえんどう
9	土	牛乳 ウエハース	ごはん	油麩の中華丼 きゅうりのゆかり和え 五目みそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、油麩、さつまいも、片栗粉、ごま 油	キウイ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、キャベツ、えのきたけ、 ピーマン、しょうが、にんにく
11	月			山の日				
12	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	納豆そぼろ丼 ほうれん草のナムル けんちん汁 グレープフルーツ	(牛乳) おくずがけ	牛乳、納豆、豆腐、豚挽き肉、油揚 げ	米、そうめん、じゃがいも、ごま油、 サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま	グレープフルーツ、ほうれん草、だい こん、キャベツ、ねぎ、にんじん、ご ぼう、コーン、にら、ねぎ、ごま
13	水	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	たらのムニエル 添え野菜 わかめのみそ汁 オレンジ	(牛乳) おかからケーキ	牛乳、たら、卵、みそ、わかめ	米、バター、小麦粉、砂糖、マヨ ネーズ、バター、サラダ油	オレンジ、ブロッコリー、玉ねぎ、こ まつな
14	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	こまつなとちくわの卵とじ 豆腐みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、卵、豆腐、ちくわ、みそ	米、サラダ油、コーンフレーク	こまつな、グレープフルーツ、ねぎ、 にんじん、なめこ、玉ねぎ
15	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル パイン缶	シャーベット	豆腐、豚挽き肉、みそ、牛乳、わか め	米、ごま油、片栗粉、砂糖	パイン缶、もやし、玉ねぎ、ねぎ、に んじん、ごま、しょうが
16	土	牛乳 サンドビスケット	ごはん	カレーライス コールスローサラダ ゼリー	牛乳 菓子	牛乳、豚挽き肉、寒天	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、 サラダ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りん ご
18	月	牛乳 ウエハース	ごはん	豚かつ 小松菜のツナ酢和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) じゃがいものお焼き	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ、 しらす、干しエビ	米、じゃがいも、パン粉、サラダ油、 小麦粉、サラダ油、砂糖	グレープフルーツ、こまつな、キャ ベツ、にんじん
19	火	牛乳 塩せんべい	ごはん	かれいのみそ照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草の卵スープ パイナップル	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、かれい、卵、きな粉、油揚 げ、みそ、ひじき	米、マカロニ、砂糖、ごま油、片栗 粉、ごま	パイナップル、にんじん、ほうれん 草、さやえんどう、しょうが
20	水	牛乳 ビスケット	食パン	鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ キウイ	(牛乳) 五平もち	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豆腐、みそ	食パン、米、サラダ油、砂糖、片栗 粉	キウイ、ブロッコリー、チンゲン菜、 玉ねぎ、クリームコーン、パプリカ
21	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの磯辺焼き キャベツとほうれん草のおかか和え 大根とにんじんのみそ汁 オレンジ	野菜ジュース ココアワッフル	牛乳、たら、みそ、かつお節、わか め、青のり	米、米粉、サラダ油、片栗粉	オレンジ、だいこん、ほうれん草、 キャベツ、にんじん
22	金	牛乳 ウエハース	ごはん	松風焼き 切り干し大根のうま煮 沢煮焼汁 パナナ	3・4・5歳児 食育バフェ作り フルーツパフェ	ラクトアイス、鶏ひき肉、豚挽き肉、 ホイップクリーム、卵、油揚げ、み そ、牛乳	米、コーンフレーク、砂糖、片栗粉	バナナ、にんじん、みかん缶、パナ ナ、玉ねぎ、だいこん、しらたき、え のきたけ、切り干し大根、いちご ジャム、かわわだちだいこん、ねぎ
23	土	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの炒め煮 油揚げとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ	米、サラダ油	グレープフルーツ、キャベツ、玉ね ぎ、こまつな、えのきたけ、さやえん どう、しょうが
25	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	赤魚の野菜あんかけ 玉ねぎみそ汁 パイナップル	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、あかうお、凍り豆腐、きな粉、 みそ、油揚げ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、コー ンフレーク	パイナップル、玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、 しょうが
26	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	誕生会 ひまわりライス きゅうりの中華サラダ コーンスープ すいか	プリンアラモード	豆乳、鶏ひき肉、卵、ホイップクリ ーム、ハム、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、 はるさめ、片栗粉、ごま油	すいか、クリームコーン、もやし、 きゅうり、にんじん、玉ねぎ、コー ン、スナッパエンドウ
27	水	牛乳 ウエハース	食パン	鶏肉と野菜のトマト煮 わかめの豆腐スープ オレンジ	(牛乳) そうめん	牛乳、鶏もも肉、豆腐、わかめ、納 豆	食パン、そうめん、じゃがいも、サラ ダ油、片栗粉	オレンジ、トマト缶、玉ねぎ、かぼ ちゃ、なす、パプリカ、ねぎ、にんに く、オクラ
28	木	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 グレープフルーツ	(牛乳) 野菜とウインナーの ケーキサレ	牛乳、さけ、豆腐、豆乳、ウイン ナーソーセージ、みそ、わかめ	米、小麦粉、サラダ油、砂糖	キャベツ、グレープフルーツ、だい こん、にんじん、パプリカ、こまつな ねぎ
29	金	牛乳 サンドビスケット	ごはん	ハヤシライス トマトのツナ和え パナナ	(牛乳) さつまいもスティック	牛乳、豚肉、ツナ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、 サラダ油、米粉	バナナ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、に んじん、マッシュルーム
30	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	肉じゃが チャプチェ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、はるさめ、サラダ 油、砂糖、ごま油	オレンジ、にんじん、玉ねぎ、ピー マン、コーン、グリーンピース

※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	16～25	11～17	1.5
予定献立栄養量	508	20	17.6	1.5
3歳以上児目標	585	21～30	13～20	1.7
予定献立栄養量	589	23.9	20.7	1.6

☆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。