

# 8月給食だより

輝保育園



厳しい暑さが続いています、子供達はプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。  
暑い夏をのりきる秘訣は「よく食べ」、「よく遊び」、「よく寝る」ことです。  
体のリズムを整えて、お友達と一緒に楽しく過ごしましょう。

## 暑い時の夏バテ防止の食事

夏バテというのはビタミンやタンパク質の不足がもたらすもの。  
ビタミン・タンパク質の多い野菜を食べるとするのは夏バテ防止につながります。

### タンパク質・ビタミンの多い食材

タンパク質が多く含まれている野菜の代表格といえはやっぱり豆類です。その中でも豆腐はさっぱりと食べやすいため、夏にお勧めです。



ビタミンが豊富に含まれている野菜といえば、トマトです。トマトは夏の野菜の代表格。そのまま食べても調理して食べても美味しいです。

肉類では、豚肉がお勧めです。夏バテ防止に重要とされているビタミン B1 は牛肉のなんと 10 倍も含まれています。



## 夏野菜



夏野菜には、ほてった体を冷やす作用があり、暑さで奪われやすいビタミン C も豊富です。

|       |  |   |
|-------|--|---|
| オクラ   |  | オクラのネバネバは食物繊維のペクチンによるもので、夏バテ予防、整腸作用、消化促進などの働きがあります。         |
| ピーマン  |  | ビタミン C が多くトマトの 4 倍、レモンの 2 倍もあります。疲労回復、動脈硬化予防、風邪予防にも効果があります。 |
| なす    |  | 体を冷やす効果が高く、発熱や日焼けなどで体が火照っている時に食べるとよい。高血圧予防にも効果があります。        |
| きゅうり  |  | 90% 以上が水分でできています。食欲増進、解熱、むくみ改善に効果があります。                     |
| チンゲン菜 |  | ビタミン C やカロチンが豊富でカリウム・カルシウム・鉄分を含んでいることも特徴です。                 |
| インゲン  |  | ビタミン B 群が豊富に含まれ、肉類・卵・豆腐と組み合わせる事で、スタミナ強化が期待できます。             |

## 8月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

|   |        | 01日(火)                         | 02日(水)                            | 03日(木)                          | 04日(金)                           | 05日(土)                      |                |
|---|--------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------|
| 昼 |        | 豚肉の生姜焼き<br>もりもりサラダ<br>味噌汁<br>梨 | 魚のすり身のピカタ風<br>ごま和え<br>味噌汁         | 鶏のマールド 焼き<br>マセドアンサラダ<br>コーンスープ | 厚揚げのそぼろ煮<br>ハンパンスー<br>味噌汁<br>すいか | チキンカレー<br>バナナ               |                |
| 間 |        | 牛乳<br>人参ケーキ                    | 麦茶<br>やきそば                        | 牛乳<br>クッキー<br>バナナ               | 牛乳<br>ジャムサンド                     | 牛乳<br>お菓子                   |                |
|   | 07日(月) | 08日(火)                         | 09日(水)                            | 10日(木)                          | 11日(金)                           | 12日(土)                      |                |
| 昼 |        | ツナカレー<br>大根サラダ<br>パイ           | 白身魚の磯辺揚げ<br>ゆかり和え<br>すまし汁<br>オレンジ | 鶏肉のおろし煮<br>野菜のおかか和え<br>味噌汁      | 山の日<br>                          | ブークカレー<br>バナナ               |                |
| 間 |        | スキム牛乳<br>ラスク                   | お茶<br>おにぎり<br>儀助豆                 | 牛乳<br>フルーツヨーグルト<br>おかし          | スキム牛乳<br>ばななケーキ                  |                             | 牛乳<br>お菓子      |
|   | 14日(月) | 15日(火)                         | 16日(水)                            | 17日(木)                          | 18日(金)                           | 19日(土)                      |                |
| 昼 |        | ビーフカレー<br>オレンジ                 | ツナカレー<br>バナナ                      | 鶏肉の唐揚げ<br>ひじきと大豆の煮物<br>ちゃんぽん味噌汁 | 豚肉のみそ炒め<br>南瓜の煮付け<br>すまし汁<br>ぶどう | 煮魚<br>ごま和え<br>豚汁            | チキンカレー<br>バナナ  |
| 間 |        | 牛乳<br>お菓子                      | 牛乳<br>お菓子                         | スキム牛乳<br>きなこトースト                | 牛乳<br>かりんとう                      | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>お菓子        | 牛乳<br>お菓子      |
|   | 21日(月) | 22日(火)                         | 23日(水)                            | 24日(木)                          | 25日(金)                           | 26日(土)                      |                |
| 昼 |        | 魚のオーロラソース焼き<br>切干大根煮<br>味噌汁    | マーボー豆腐<br>もやしのナムル<br>中華スープ        | 親子丼<br>小松菜サラダ<br>すいか            | ハンバーグ<br>チーズサラダ<br>コンソメスープ       | 豚肉のカレー炒め<br>夏野菜の梅和え<br>すまし汁 | びっくりカレー<br>バナナ |
| 間 |        | 麦茶<br>お好み焼き                    | 麦茶<br>おにぎり<br>儀助豆                 | 麦茶<br>きゅうり<br>チーズ               | 牛乳<br>ピザトースト                     | ★お誕生日会★                     | 牛乳<br>お菓子      |
|   | 28日(月) | 29日(火)                         | 30日(水)                            | 31日(木)                          |                                  |                             |                |
| 昼 |        | チーズオムレツ<br>かみかみサラダ<br>コンソメスープ  | 炒り豆腐<br>ツナサラダ<br>味噌汁              | 夏野菜カレー<br>シルバーサラダ<br>バナナ        | 牛とじ丼<br>はりはり生酢<br>味噌汁            |                             |                |
| 間 |        | 牛乳<br>豆腐ココアドーナツ                | 牛乳<br>いちごマーブルケーキ                  | 麦茶<br>五平もち                      | 牛乳<br>すいか                        |                             |                |