



# 8月給食だより

輝 保育園

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。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おこしやすくなります。

### ● 調味料で工夫

- ・ カレー粉 ----- さまざまなスパイスで食欲増進。
- ・ ショウガ ----- 少し加えるだけで独特の風味に。
- ・ 酢やレモン ----- 後味がさっぱりして食べやすくなる。

### ● 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)

食事を通して夏バテを予防しましょう。

## 旬の食材

### 鰯

栄養価の高い青魚です。カルシウムとそのカルシウムの吸収を助けるビタミン D の両方が含まれます。梅煮でさっぱり頂けます。



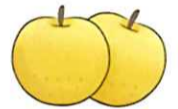
### ゴーヤ

意外にも 90% は水分で、低カロリー食品です。淡色野菜でゴーヤのビタミン C は加熱しても壊れにくい特徴を持っています。



### 梨

低カロリーで高栄養。疲労回復、解熱作用、整腸作用もあるので夏バテや便秘の改善にも効果があります。



## 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。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁	鯖の味噌煮 フロッコリーの胡麻和え すまし汁	夏野菜カレー 大根サラダ 梨	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 コンソメスープ	タンドリーチキン ごまマヨ和え 味噌汁 パイ	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 やきそば	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼		鮭の塩焼き はりはり生酢 味噌汁 りんご	豚肉とキャバツのみそ炒め ハンサンスープ 中華スープ	豆腐のミートソース風 ひじきサラダ コンソメスープ	ハヤシライス バナナ	ポークカレー バナナ
間		スキム牛乳 ラスク	牛乳 りんごゼリー お菓子	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼	魚のごまソース 小松菜サラダ 味噌汁	鶏の利休焼き コマドリサラダ 中華スープ	親子丼 切干大根ごま酢和え 味噌汁 バナナ	チキンビーンズ ゆかり和え すまし汁 オレンジ	ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 かりんとう	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼	チーズオムレツ かみかみサラダ コンソメスープ	なす入りマーボー豆腐 もりもりサラダ 味噌汁	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	鮭のバターしょうゆ焼き もやしのナムル 味噌汁 梨	鶏肉の唐揚げ コーンスローサラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ
間	麦茶 ひじきごはん ごまめ	スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン	スキム牛乳 すいか お菓子	スキム牛乳 ペイクドじゃが	麦茶 アイスクリーム バナナ	牛乳 お菓子
	30日(月)	31日(火)	    			
昼	肉じゃが 野菜のおかか和え わかめスープ	鶏のマーブルト*焼き ごぼう炒り煮 味噌汁 パイ				
間	スキム牛乳 クリームパン	麦茶 スパゲティナポリタン				