

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。



夏バテ予防について

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を予防しましょう。

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）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉 —— 様々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。
- ・酢やレモンなどのクエン酸 —— 後味がさっぱりして食べやすくなる。



旬の食材

ピーマン

ピーマンの食感と苦みは、切り方で調整可能です。へたを上にする、縦方向にピーマンの繊維があります。繊維に沿うように縦切りにするとピーマンの細胞が壊れにくいので、苦みを抑えることができます。



きゅうり

緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。



いわし

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。



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		鯖の味噌煮 オクラのおかか和え すまし汁	ハヤシライス 大根サラダ 梨	厚揚げのそぼろ煮 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 パイナップル	ビーフカレー バナナ	
間		麦茶 やきそば	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 ラスク	牛乳 大学芋	牛乳 お菓子	
	07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	
昼		鮭の塩焼き はりはり生酢 味噌汁	豆腐のミートソース風 ひじきサラダ コンソメスープ	豚肉とキャベツのみそ炒め ハンパンスープ 中華スープ	チキンビーンズ 小松菜サラダ 味噌汁 オレンジ	焼きそば バナナ	
間		牛乳 クリームパン	麦茶 アップルゼリー お菓子	牛乳 かりんとう	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	
昼		ハヤシライス バナナ	チキンカレー バナナ	魚のゴマ味噌焼き 切干大根サラダ すまし汁	てりまよチキン 春雨の酢の物 コンソメスープ	ハンバーグおろしソース チーズサラダ 味噌汁	ミートソーススパゲティ バナナ
間		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 ハムエッグサンド	牛乳 お菓子
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	
昼		夏野菜カレー ツナサラダ オレンジ	なす入りマーボー豆腐 もやしのナムル 味噌汁 りんご	鮭のバターしょうゆ焼き かみかみサラダ 味噌汁	チーズオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ もりもりサラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ
間		麦茶 ひじきごはん ごまめ	麦茶 バイクドジャガ	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 きなこトースト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)			
昼	豚肉の生姜焼き 納豆和え 味噌汁	家常豆腐 ささみときゅうりのサラダ わかめスープ 梨	肉じゃが 野菜のおかか和え 味噌汁	鶏のマリネード 焼き ごぼう炒り煮 味噌汁			
間	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ヨーグルト バナナ			