

8月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食		全員3時のおやつ
				主食	副食 果物等	
1	金	牛乳 せんべい	とんかつ・キャベツのごま和え・そうめん汁 ミニゼリー		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
2	土	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティー・きゅうりのゆかり和え 果物	×		牛乳 せんべい
3	日					
4	月	牛乳 カステラ	鮭のレモン風味焼き・青菜とコーンの和え物 とうがんのおつゆ		ご飯	果物 加ピス パインケーキ ☆
5	火	牛乳 クッキー	誕生日ランチデー	×		牛乳 昆布 おかき
6	水	牛乳 せんべい	牛肉の冷しゃぶ・ひじきとちりめんの中華サラダ チーズスープ		ご飯	果物 牛乳 ミルクゼリー ☆
7	木	牛乳 ビスケット	高野豆腐の五目煮・切り干し大根の酢の物・果物		わかめ ご飯	牛乳 クラッカー
8	金	牛乳 クッキー	ちくわの変り揚げ・ひじきの炒め煮・小魚ごま風味 ミニトマト		ご飯	牛乳 果物ヨーグルトかけ ☆
9	土	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺・果物	×		牛乳 せんべい
10	日					
11	月	牛乳 ジャムパン	豚肉と野菜のトマト煮・グリーンサラダ 手作りふりかけ		ご飯	果物 牛乳 キッシュ風 ☆
12	火	牛乳 ビスケット	魚の竜田揚げ・ゴーヤ入りチャンプルー・果物		ご飯	牛乳 ウィンナーサンド☆
13	水	牛乳 せんべい	豚肉の味噌焼き・マカロニサラダ・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
14	木	牛乳 クッキー	カレーシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	牛乳 せんべい
15	金	牛乳 クラッカー	豚肉とキャベツのオイスターソース・小魚のり味 ミニゼリー		ご飯	牛乳 クッキー
16	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○		牛乳 味付きパン
17	日					
18	月	牛乳 せんべい	鶏肉のゆかり焼き・刻み昆布のおかか煮・五目和え		ご飯	果物 牛乳 アイスクリーム
19	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・干草和え・煮豆・果物		ご飯	牛乳 焼きビーフン ☆
20	水	牛乳 クッキー	肉じゃが・焼きししゃも・青菜のおひたし・果物		梅ご飯	牛乳 わらびもち ☆
21	木	牛乳 クラッカー	豚肉の中華風照り煮・春雨サラダ・ミニトマト 果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
22	金	牛乳 ビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダ・すまし汁		ご飯	ミニ ゼリー 牛乳 サーターアングー ☆
23	土	牛乳 クッキー	ぶっかけうどん・果物	×		牛乳 せんべい
24	日					
25	月	牛乳 ビスケット	大豆の磯煮・カラフルピーマンのごま和え ミニトマト		しらす ご飯	お茶 パインヨーグルト☆
26	火	牛乳 ジャムパン	ゆで豚のマリネ・スパゲティーソテー・果物		ご飯	小松菜の 納豆和え 牛乳 小魚 ビスケット
27	水	牛乳 クッキー	魚のマヨネーズ焼き・切り干し大根の炒め煮 なすの味噌汁・果物		ご飯	手作り ふりかけ 牛乳 人参ゼリー ☆
28	木	牛乳 ビスケット	豆腐のカレー煮・キャベツときゅうりの酢の物・果物		ご飯	牛乳 チーズ クラッカー
29	金	牛乳 クラッカー	鶏肉の涼味漬け・バンサンスウ トマトとねぎのスープ・ミニゼリー		ご飯	牛乳 じゃがいももち ☆
30	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 おかき
31	日					

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

夏を元気に乗り切ろう



夏は、暑さのせいで食欲がなくなることがよくあります。子どもは一回に食べられる食事量が大人に比べて少ないので、食事を抜いたりするとすぐに体力が落ちてしまいます。



主食・主菜・副菜がそろった食事を・・・

夏バテ予防には、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。また、たんぱく質や、ビタミンB1、ビタミンCなど暑さで消費しがちな栄養素を積極的にとるように心がけましょう。

水分補給も忘れずに・・・

子どもは水分補給に気を配る必要があります。水分が不足しないように、お茶や白湯などを飲ませてあげましょう。



規則正しい生活を・・・

夏は寝苦しかったり、遊びに夢中になり夜更かしするなど睡眠不足から、一日の生活リズムが崩れがちです。子どもは生活リズムが乱れることで、体調も崩しやすくなってしまいます。早寝、早起きを心がけましょう。

「ゴーヤ入りチャンプルー」をとりました。



チャンプルーは沖縄の家庭料理で、豆腐と季節の野菜を炒め合わせたものです。ゴーヤはビタミンCを多く含み、カロテン、カリウムも豊富で、夏バテ防止にぴったりの食材です。苦味には食欲を増進させる効果があります。ワタをきれいに取り除き、薄切りにして塩もみしたり、塩ゆでにすると苦味がやわらぎ食べやすくなります。



家庭で出来る食中毒予防の6つのポイント



食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。家庭でも食中毒予防に心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は消費期限などを確認し、新鮮な物を購入しましょう。

② 保存

冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫や冷凍庫の開閉は出来るだけ少なくし、食品の詰め過ぎに注意しましょう。

③ 調理の下準備

調理前や生の肉、魚、卵を取り扱った後には手を洗いましょう。包丁やまな板も使い分けると安全です。

④ 調理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、食中毒菌を殺すことができます。

⑤ 食事

食事の前には手を洗いましょう。温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。

⑥ 残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、時間が経って怪しいと思ったら捨てましょう。



鶏肉の涼味漬け

【材料】 3上1人分

- ・鶏肉……………50g
- ・生姜(おろす)…3g
- ・しょうゆ…………4g
- ・酒……………2g
- ・片栗粉…………5g
- ・揚げ油…………適量
- ・レモン…………10g
- ・玉ねぎ…………15g
- ・酢……………1g
- ・砂糖…………1.5g
- ・しょうゆ…………1g
- ・だし汁…………15g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒、おろし生姜、しょうゆに30分漬けておく。玉ねぎは薄く切る。
- ② レモンはいちよう切り。大きめのボールに調味料(たれ)を合わせる。玉ねぎも入れておく。
- ③ 鶏肉は軽く漬け汁を絞り、片栗粉をまぶし、から揚げにする。順に調味液に合わせていく。1時間くらい漬けて出来上がり。

☆POINT☆

玉ねぎは薄く切る。レモンは皮を塩でこすってから、流水で洗い切る。鶏肉が熱いうちに、タレと玉ねぎを和えるとよい。仕上がってから1時間位なじませる。