

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	主食	3歳未満児 加算食	全員3時のおやつ
1	月	牛乳 ビスケット	鶏肉と野菜のトマト煮・きゅうりの塩もみ 手作りふりかけ・果物		ご飯	牛乳 枝豆 ☆
2	火	牛乳 クラッカー	お誕生日ランチデー	×		カルピス ベジータケーキ☆
3	水	牛乳 ジャムサンド	魚の塩焼き・れんこんきんぴら・おくら納豆・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 せんべい
4	木	牛乳 せんべい	大豆の五目煮・青菜の炒め・果物		ご飯	牛乳 アイスクリーム
5	金	牛乳 クッキー	夏野菜すいとん・キャベツとちりめんの和え物・果物		わかめ ご飯	牛乳 お好み焼き ☆
6	土	牛乳 クラッカー	ミートソーススパゲティ・果物	×		牛乳 せんべい
7	日					
8	月	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜炒め・ひじきとちりめんの和え物・果物		ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン☆
9	火	牛乳 カステラ	魚の竜田揚げ・ゴーヤチャンプルー・わかめスープ		ご飯	お茶 ヨーグルト ☆
10	水	牛乳 せんべい	高野豆腐の五目煮・ピーマン炒め・小魚のごまがらめ 果物		ご飯	牛乳 チーズ ビスケット
11	木					
12	金	牛乳 クッキー	クリームシチュー・キャベツときゅうりの甘酢和え ミニトマト・果物		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
13	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○		牛乳 クラッカー
14	日					
15	月	牛乳 クラッカー	カレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
16	火	牛乳 ジャムサンド	豚肉の南部焼き・野菜炒め・昆布豆・果物		ご飯	牛乳 ミニメロンパン ☆
17	水	牛乳 ビスケット	魚のマヨネーズ焼き・切り干し大根の炒め煮・納豆 とうがんのお汁		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
18	木	牛乳 せんべい	鶏肉のからあげ・パンサンスウ・味噌汁・果物		ゆかり ご飯	牛乳 スネーキ
19	金	牛乳 クラッカー	ポークビーンズ・野菜のごま和え・果物		ご飯	牛乳 そうめん ☆
20	土	牛乳 クッキー	ナポリタンスパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 せんべい
21	日					
22	月	牛乳 ビスケット	豆腐のカレー煮・ピーマンのおかか和え・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
23	火	牛乳 カステラ	魚のムニエルトマトソース・ひじきの炒り煮・サマー スープ		ご飯	牛乳 ぶどうゼリー ☆
24	水	牛乳 クッキー	ゆで豚のマリネ・スパゲティソース・グリーンポテト		ご飯	牛乳 アイスクリーム
25	木	牛乳 おかき	ちくわの変わり揚げ・きゅうりの華風和え チンゲン菜のスープ		しらす ご飯	お茶 パインヨーグルト ☆
26	金	牛乳 クラッカー	筑前煮・青菜のごま和え・ふりかけ・果物		ご飯	牛乳 わらびもち ☆
27	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの昆布和え・果物	×		牛乳 クラッカー
28	日					
29	月	牛乳 クッキー	鶏肉のゆかりあえ・ポテトサラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ ビスケット
30	火	牛乳 ジャムサンド	肉じゃが・ししゃも味噌干し・キャベツの土佐和え・果物		わかめ ご飯	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆
31	水	牛乳 せんべい	煮魚・かぼちゃサラダ・玉ねぎスープ・果物		ご飯	牛乳 ホットドック ☆

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

暑い夏を元気に過ごすために・・・

★一日三食きちんと食べましょう。

子どもは、一回に食べられる量が大人に比べると少ないので、食事やお抜いたりすると、すぐに体力が低下してしまいます。
この時期は食欲が落ちて簡単な食事になりがちですが、体力を消耗する夏こそ、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。



主菜・・・ごはん・パン・めんなど
主に炭水化物によるエネルギー供給源となる食べ物
主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品など
主にタンパク質や脂肪の供給源で副食の中心となる料理
副菜・・・野菜・いも・きのこ・海藻など
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の

また、たんぱく質やビタミンB群、ビタミンCなど暑さで消費しがちな栄養素を積極的に取るように心がけましょう。
食材としては豚肉、アジなどの旬の魚、卵、牛乳、大豆、ごま、果物などがおすすめです。

★冷たいものは控えめにしましょう。

暑い時、冷たい飲み物や食べ物は口当たりがよいので、多くとりがちになります。
冷たいものをたくさんとると、胃腸が冷え消化機能が低下します。また、アイスクリームや清涼飲料水などには、たくさんの糖分が含まれているため、とりすぎには気をつけましょう。
汗をたくさんかくこの時期は、体の水分が失われるので、こまめな水分補給が必要です。水分補給にはお茶や水などの甘くないものを選びましょう。

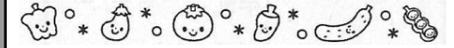


★規則正しい生活を心がけましょ

夏は暑くて眠れなったり、遊びに夢中になり眠るのが遅くなったりすると、睡眠不足から生活リズムが崩れてしまいます。
子どもは生活リズムが乱れると、体調を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。



夏の食事づくりのポイント



暑さで食欲がおとろえた時には、食事づくりをひと工夫して、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

香味野菜を使う

(しょうが・にんにく・しそ・ねぎなど)

料理の香りづけに少量加えると味にアクセントがつけます。夏野菜を使って、炒めものに加えてみましょう。

- ・豚肉のしょうが焼き
- ・マーボーなす

酸味を利用する

(梅干し・レモン・酢など)

さっぱりとした口当たりだ食べやすくなり、また、酸味に含まれるクエン酸が疲労回復に役立ちます。

- ・ゆで豚のマリネ
- ・魚のムニエルレモン風味

香辛料を加える

(カレー粉・スパイスなど)

少量加えると、香りや辛味で食欲が増します。
・鶏肉のカレーじゃよう焼
・カレムニエル

口当たりをよくする

あんかけにしたり、粘りのあるオクラなどを使うと、のどごしがよくなります。
・揚げ魚の野菜あんかけ
・オクラ納豆

保育園のヨーグルト

おやつで出てくるヨーグルトは保育園の手作りです。主な材料は、乳酸菌・スキムミルクです。スキムミルクは牛乳から脂肪分(バター)水分を取り除いたものです。低脂肪、低カロリー、さらに良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2など成長や健康に欠かせない栄養素が含まれています。このスキムミルクと乳酸菌を沸騰させたお湯でよく混ぜ、ヨーグルトメーカーに入れ6時間で完成します。保育園のヨーグルトが市販のものより柔らかい理由は、出来たヨーグルトのダマを除くためこして、食べやすいように砂糖や果物を入れているからです。