

# 8月の給食だより



夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう



## 冷たいものはほどほどに

おやつの時間やお風呂上りにアイスやジュースが習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしつかりとれなかったり、疲れやすくなったり夏バテにつながります。



## 食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



## 早寝早起き朝ごはんが基本

夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがくずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスがかかります。子どもの生活リズムが乱れないように気をつけましょう。



曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1 木	<b>ぞう組リクエスト給食</b> ☆ハンバーグ ☆ ブロッコリー ☆コーンスープ 牛乳 手作りウィンナーパイ	214kcal 16.5g 6.2g 270 mg 1.1g	魚	魚フライ
2 金	ごもくたまごや <b>五目卵焼き</b> おかかあえ すまし汁 牛乳 茹でとうもろこし	217kcal 17.3g 10.0g 231 mg 1.5g	海藻	ところてん
5 月	だいすい にく <b>大豆入り肉みそ</b> はるさめ 春雨スープ 牛乳 メープルマーブルパン	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
6 火	しろみざかな や きりぼしだいこん <b>白身魚のかば焼き</b> 切干大根サラダ みそ汁 牛乳 手作り米粉のオレンジ蒸しパン	184kcal 16.8g 4.2g 389 mg 1.7g	緑黄色 野菜	かぼちゃの サラダ
7 水	<b>カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません</b> くじらさんカレー キャベツとツナの甘酢あえ <small>あます</small> ヨーグルト		大豆 製品	ポーク ビーンズ
8 木	タンドリーサーモン いんげんソテー みそ汁 牛乳 手作り夏野菜のミートソーストースト	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
9 金	とりにく に <b>鶏肉のトマト煮</b> コンソメスープ くだもの 牛乳 カステラ	274kcal 14.6g 11.1g 193 mg 1.0g	卵	卵豆腐
13 火	*13~16日の給食は各園のオリジナルメニューです			
14 水				
15 木				
16 金				

☆マークはぞう組の子どもたちのリクエスト給食です。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。  
 夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“バンサンスー”を紹介します！（4人分）  
 春雨 20g ロースハム2枚 もやし40g 人参 20g 卵小2個 油適量  
 （しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ2/3 酢大さじ1/2 ごま油小さじ1強 ごま適宜）  
 ①春雨はゆでて水にさらす。人参、ハムは千切りにする。人参ともやしはゆでておく。  
 ②調味料とごまをすべて合わせておく。③錦糸卵を作る。（炒り卵でもよい）  
 ④①と②を合わせて味をなじませ、上に③の錦糸卵を飾る。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
19	月	<u>楽しい歯・食育の日</u> コンコンバーグ <small>きりほしたいこんいた</small> 切干大根炒め みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 メロンパン	246kcal 15.4g 8.8g 208 mg 2.3g	卵	卵スープ
20	火	<small>ふうみ あ</small> あじのカレー風味揚げ <small>しる</small> なめこ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ ヨーグルト	244kcal 21.0g 9.8g 352 mg 1.5g	肉	チキンソテー
21	水	<small>い どり</small> 炒り鶏 <small>しる</small> みそ汁 くだもの <small>ミルク 田舎パイ</small>	248kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	大豆 製品	冷やっこ
22	木	<u>誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません</u> タコライス <small>たまご</small> 卵スープ アイス		魚	焼き魚
23	金	バンサンスー <small>とりにく やさい</small> チーズ 鶏肉と野菜のスープ <small>手作りフルーツポンチ</small>	256kcal 14.5g 13.7g 216 mg 1.6g	緑黄色 野菜	三色ソテー (ピーマン、 人参、コーン)
26	月	<small>ぶたにく こうみや</small> 豚肉の香味焼き <small>おひたし</small> かきたま汁 <small>しる</small> 牛乳 手作りマーラーカオ	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
27	火	<small>さけ さいきょう や</small> 鮭の西京焼き <small>さんしよく</small> 三色きんぴら みそ汁 <small>しる</small> ヨーグルト	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5 g	卵	スクランブル エッグ
28	水	☆ワンタンスープ <small>くだもの</small> ☆のり酢あえ <small>す</small> 牛乳 手作りすなっ麩	265kcal 15.6g 13.8g 238 mg 1.3g	芋	ポテトサラダ
29	木	チキンとトマトのマカロニソテー <small>やさい</small> 野菜スープ <small>プリン</small>	231kcal 17.5g 5.2g 283 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
30	金	<small>とうふ こもくに</small> 豆腐の五目煮 <small>しる</small> みそ汁 ヨーグルト	228kcal 12.2g 7.7g 175 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。