

2023

第二ゆりかごWEC学院

8月

# 給食だより

朝から「暑いですね～」という言葉が挨拶になってしまうこの頃です。サンサンと輝く太陽と、モクモクと盛り上がる入道雲、それにセミたちの賑やかな大合唱で夏本番を迎えましたね。

夏場は予想以上に体力を消耗してしまいます。ご家庭でも十分な栄養と睡眠がとれるようご配慮いただき、子供たちがイキイキと夏の生活を楽しめるようにしましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

## 夏の食べ物で体を応援しよう！

暑くなってくると食欲がわかず、さっぱりした食べやすいもので食事を済ませてしまいがちですが、偏った食事では栄養バランスが崩れ、夏バテになってしまいます。蒸し暑い夏を元気に過ごすために、夏野菜を食べて夏バテに負けない体を作りましょう。

### 夏野菜のパワー

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、熱のこもった体をクールダウンする働きがあります。体の調子を整えるビタミンも多く含まれます。

#### きゅうり

ほてった体の余分な熱を体の外に出して体温を下げられます。



#### トマト

食欲増進や疲れた体を回復するクエン酸、リコピンが含まれているので夏バテしやすい季節に最適な野菜です。



#### ピーマン

夏の強い紫外線を浴びて傷みやすい皮膚を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれます。



#### えだまめ

大豆と同様にたんぱく質がたくさん含まれています。大豆には含まれていないビタミンも豊富で、免疫力アップにも効果的です。



#### とうもろこし

たんぱく質や糖質が多く含まれているので食欲がない時のエネルギー源になります。



#### なす

夏バテで食生活が乱れると便秘になりやすくなります。水分が多く、食物繊維もたくさん含まれているので便秘予防に最適です。



## チーズまんじゅう

8/17のおやつです



宮崎県の保育園 栄養士さん

宮崎県を代表する銘菓です。サクサクのクッキー生地の中にクリームチーズが入っています。

- ◆材料 (子供4人分)
- ・クリームチーズ 60g
- ・薄力粉 80g
- ・上白糖 20g
- ・卵 1個
- ・無塩バター 40g
- ・ベーキングパウダー 2.4g
- ・卵黄 (塗る用) 8g

- ◆作り方
- ☆無塩バターは常温に戻し、クリームチーズを4つに切り分けておく。
- ①卵を卵黄と卵白に取り分ける。
- ②ボウルに無塩バター、上白糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 卵白を2回に分けて加え、混ぜる。
- ③薄力粉、ベーキングパウダーを振るい入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④ひとまとめにラップに包み、冷蔵庫に30分置く。
- ⑤オーブンを170℃で予熱する。④を4つに分け、クリームチーズを包み、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑥①で取り分けた卵黄を刷毛で塗り、オーブンで20分焼く。粗熱を取って出来上がり。

## 8月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ、スイカ、ぶどうの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土	
日		1	2	3	4★サマーフェスタ	5	
献立		ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ もずくスープ フルーツ	大豆のキーマカレー ひじきサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしの和え物 じゃが芋の味噌汁 トマト	焼きそば フライドポテト アメリカンドッグ たこ焼き いちごアイス・フルーツ	冷やし中華 ブロッコリーのツナ和え フルーツ	
おやつ		手作りプリン	お好み焼き お茶	ジャムサンド 牛乳	ココアクッキー ジョア/牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース	
日	7	8◇	9♥	10♥	11	12	
献立	ごはん 白身フライ コールスローサラダ 小松菜のスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の信州味噌炒め ひじきのさっぱり和え えのきのすまし汁 トマト	ごはん 照り焼きハンバーグ トマトと春雨の夏サラダ 豆苗のスープ フルーツ	ごはん 麻婆茄子 小松菜の中華和え 白菜のスープ トマト	<b>山の日</b> 	そぼろ丼 具だくさんスープ トマト	
おやつ	チーズタルト りんごジュース	フルーツヨーグルト	ソーセイパン 牛乳	マーラーカオ 牛乳		ミニたい焼き 牛乳	
日	14	15	16	17	18★お誕生会	19	
献立	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	豚丼 厚揚げの味噌汁 フルーツ	お弁当日	ごはん えびカツ キャベツのドレッシング和え 玉ねぎの味噌汁 トマト	どうもろこしごはん 夏野菜のラタトゥイユ チキンナゲット コンソメスープ フルーツ	冷やしうどん ほうれん草のお浸し フルーツ	
おやつ	ゼリー せんべい	バナナクレープ 牛乳	えびせん お茶	チーズ饅頭 牛乳	フルーツパフェ	マドレーヌ 牛乳	
日	21	22	23	24	25	26	
献立	ごはん 白身魚のねぎ焼き 小松菜の煮浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ツナと胡瓜の酢の物 もやしの味噌汁 トマト	胚芽ロール チーズミートなす 野菜サラダ 春雨スープ フルーツ	ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え お麩の味噌汁 トマト	ごはん カレーの煮付け いんげんと大豆のごま酢和え きのこスープ フルーツ	ごはん カレーの煮付け いんげんと大豆のごま酢和え きのこスープ フルーツ	ビビンバ丼 中華スープ フルーツ
おやつ	カステラサンド 牛乳	ココアケーキ 牛乳	たこ焼き お茶	フルーツポンチ	ちりめん大豆 お茶	メロンパン 牛乳	
日	28	29	30	31	【8月31日 野菜の日】 1日の野菜の摂取量の目安は、 1～2歳児180g、3～5歳児240g です。野菜は加熱することでかさが減り、 たくさん食べることができます。		
献立	ごはん 白身魚の味噌焼き ほうれん草の煮浸し わかめのすまし汁 フルーツ	ごはん 焼き肉風炒め 海藻サラダ ほうれん草の味噌汁 トマト	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 玉ねぎのスープ トマト	豆腐ブレッド ひじきスパゲッティ 胡瓜の和え物 じゃが芋のスープ トマト			
おやつ	ぶどうゼリー	りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	アイスクリーム ウエハース	枝豆おにぎり お茶			

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。♥印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。



## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)



曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
おやつ		チーズ お茶	ビスケット 牛乳	みかん缶	ちりめん お茶	ウエハース 牛乳
日	7	8	9	10	11	12
おやつ	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	コーンフレーク 牛乳	人参スティック 牛乳	<b>山の日</b>	ポーロ 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
おやつ	ビスコ 牛乳	ちりめん お茶	チーズ お茶	ウエハース 牛乳	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
おやつ	コーンフレーク 牛乳	人参スティック 牛乳	黄桃缶	ポーロ 牛乳	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳
日	28	29	30	31		
おやつ	ヨーグルト	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳		

株式会社 魚国総本社