

8月給食だより

2019年7月30日(火)
御幸南保育所

厳しい暑さが続き、食欲が落ちてくる季節になりました。夏バテしないように、こまめに水分補給を行い、毎日朝食を食べましょう。

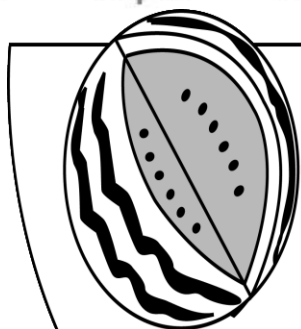


暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



夏野菜で 体の中から涼しく!

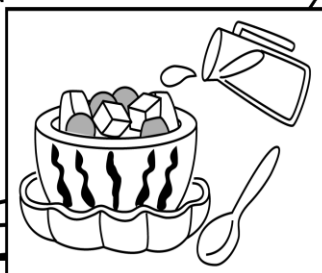
きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとりすぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



旬の食べ物 すいか

すいかを見ると「夏だな」と感じますね。アフリカ、またはインドが原産国といわれ、ウリ科の仲間です。以前は野菜に分類されていましたが、今では果物として扱われています。

●夏のおやつ
半分に切ったすいかの果肉をくりぬいて皮を器にし、フルーツポンチにして食べると美味しいです。



8月の予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	木	ごはん	ムニエル・五目きんぴら・キャベツの浸し・すいか	ジャムサンド
2	金	ごはん	二色そばろ丼・きゅうりとなすの即席漬・オレンジ	フルーツポンチ
3	土		焼き豆腐の含め煮・フライドポテト・バナナ	
5	月	パン	オムレツ・茹キャベツ・糸切昆布の煮付・冷凍みかん	ミックスジュースゼリー
6	火	ごはん	あじのゆかり天ぷら・短冊サラダ・かぼちゃの煮付・パインアップル	ショートブレッドクッキー
7	水	ごはん	焼魚・酢の物・トマト・味噌汁・オレンジ	かぼちゃのブラウニー
8	木	パン	手羽元の煮込み・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・メロン	冷やしうどん
9	金	ごはん	ハッシュド・ビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・すいか	グレープゼリー
10	土		五目煮・きゅうりの即席漬・バナナ	
16	金	パン	豚肉と野菜のカレー炒め・フライドポテト・バナナ	ごぼうと鶏肉のたきこみ
17	土		高野豆腐の卵とじ・オクラの浸し・オレンジ	
19	月	パン	酢豚・小松菜の浸し・バナナ	豆腐団子
20	火	ごはん	旬のかき揚げ・切り干し大根の酢の物・冷凍みかん	あられふ
21	水	ごはん	魚のさざれ焼・和風サラダ・かぼちゃの甘煮・パインアップル	豆乳レアケーキ
22	木	ごはん	豚肉の生姜焼き・茹キャベツ・トマト・コロコロサラダ・オレンジ	シュガーパイ
23	金	パン	炒めビーフン・中華風サラダ・パインアップル	フルーツクリーム
24	土		炒め豆腐・小松菜とひじきの和え物・オレンジ	
26	月	ごはん	肉じゃが・オクラのマヨネーズかけ・和風サラダ・バナナ	ヨーグルトパン
27	火	ごはん	ビビンバ・トマト・わかめの酢の物・冷凍みかん	マンゴープリン
28	水	パン	鶏肉のチーズ焼き・なすのしぎ焼き・茹野菜・バナナ	くずもち
29	木	ごはん	魚の照焼き・胡麻酢和え・かぼちゃの甘煮・オレンジ	乳酸菌入り人参ゼリー
30	金	パン	冷やし中華そば・かえりの佃煮・トマト・冷凍みかん	簡単バナナケーキ
31	土		豚肉のいなか煮・スティックきゅうり・オレンジ	

※8月の献立のテーマは「夏野菜をもりもり食べよう！」です。

※米やパン、果物やおやつは変更になる場合があります。

※8月の旬の食材は、なす、かぼちゃ、ピーマン、トマトなどです。

