

8月給食だより

2021年7月30日(金)
御幸南保育所
栄養士(坂東・村上)

真夏の日差しがガラガラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの対策をしておきましょう。

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



★パンプキンパイのレシピ★

<材料(1人分)>

- ・パイシート 20g
- ・かぼちゃ 15g
- ・上白糖 1.5g
- ・ケーキ用マーガリン 1g

<作り方>

- ①かぼちゃの種と皮をとり、かために茹でる。
- ②茹で終わったら水分をとばしてかぼちゃをつぶす。
- ③②が熱いうちに上白糖とケーキ用マーガリンを混ぜる。
- ④パイシートに冷ました③を包む。
- ⑤180℃のオーブンで15分焼いて完成。



8月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
2	月	ごはん	手羽元の煮込み・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・バナナ	ヨーグルトゼリー
3	火	パン	ひじきのオムレツ・茹かキャベツ・糸切昆布の煮付・すいか	しょうゆ焼きそば
4	水	ごはん	あじのゆかり天ぷら・短冊サラダ・かぼちゃの煮付・冷凍みかん	グレープゼリー
5	木	ごはん	ムニエル・五目きんぴら・塩もみきゅうり・パインアップル	パンプキンパイ
6	金	パン	豚肉とパインアップルのケチャップがらめ・小松菜の浸し・冷凍みかん	あずきミルク寒
7	土	焼豆腐の含め煮・フライドポテト・バナナ		
10	火	ごはん	五目煮・しらすとキャベツの和え物・バナナ	ちんすこう
11	水	ごはん	豆腐とひき肉のトマト煮・フライドかぼちゃ・冷凍みかん	牛乳寒
12	木	パン	若鶏の中華風炒め・茹かオクラ・すいか	ツナピラフ
16	月	パン	鶏肉のカレー焼き・じゃがいものきんぴら・茹かキャベツ・パインアップル	野菜ジュースゼリー
17	火	ごはん	肉じゃが・ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆ炒り・冷凍みかん	ピザトースト
18	水	ごはん	豚肉の生姜焼き・なすのしぎ焼き・茹か野菜・冷凍みかん	ピーナッツクッキー
19	木	ごはん	魚の照焼き・冷拌三絲・かぼちゃの甘煮・バナナ	フルーツ寒
20	金	パン	炒めビーフン・きゅうりの即席漬・冷凍みかん	きなこ入り豆乳蒸しパン
21	土	高野豆腐の卵とじ・ごまきゅうり・バナナ		
23	月	パン	鶏肉のチリソース風・きゅうりとなすの即席漬・粉ふきいも・バナナ	炊き込みごはん
24	火	ごはん	ビビンバ・オクラの浸し・もずくスープ・冷凍みかん	なめらかスイーツ(杏仁)
25	水	ごはん	魚のマヨネーズ焼き・和風サラダ・かぼちゃの煮付・バナナ	ピーチケーキ
26	木	パン	きのこスパゲティー・きゅうりとツナのサラダ・冷凍みかん	かぼちゃ蒸しパン
27	金	ごはん	夏野菜カレー・大根ときゅうりの和風サラダ・冷凍みかん	ヨーグルト和え
28	土	炒め豆腐・中華和え・バナナ		
30	月	ごはん	豚肉のいなか煮・小松菜の浸し・バナナ	かぼちゃ団子
31	火	パン	肉みそあんかけうどん・切干大根の酢の物・冷凍みかん	フルーツクリーム

※8月の献立のテーマは「夏野菜をもりもり食べよう！」です。

※今月の旬の食材は、かぼちゃ・きゅうり・なす・トマト・ピーマンなどです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

