

8月給食だより

2022年8月1日(月)
御幸南保育所
栄養士(坂東・村上)

暦の上では立秋が近くなりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

●夏祭り献立について(8月2日(火))●

7月の夏祭り献立の日、コロナの関係で食べることができなかった子どもが多く、少しでも夏祭り気分を楽しんでもらえたらと思い、8月2日(火)を夏祭り献立にしています。

夏祭り献立のメニューは、おにぎり・鶏のから揚げ・チキンナゲット・フライドポテト・フランクフルト・短冊サラダ・冷凍みかんです。(フランクフルトは食べにくいので、3歳まではウインナーにします。)

夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマトなど、夏野菜は水分をたくさん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。暑さのせいで摂りすぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



8月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	月	ごはん	鶏肉と昆布の煮込み・キャベツの即席漬・冷凍みかん	バナナココアケーキ
2	火	ごはん	夏祭り献立	かき氷
3	水	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め・小松菜とひじきの和え物・パインアップル	パルミエ
4	木	ごはん	魚の味噌焼き・和風サラダ・ひじきの煮付・すいか	野菜ジュースゼリー
5	金	パン	冷やし中華そば・酢の物・冷凍みかん	みそだれ団子
6	土		炒め豆腐・スティックきゅうり・バナナ	
8	月	パン	鶏肉の塩焼き・冷拌三絲・粉ふきいも・バナナ	乳酸菌ミルクゼリー
9	火	ごはん	イカのマヨネーズ焼き・短冊サラダ・かぼちゃの煮付・冷凍みかん	フルーツホットケーキ
10	水	パン	お好み焼き・ナムル・パインアップル	ミルクココアゼリー
12	金	ごはん	肉味噌丼・ひじきと豆腐のサラダ・冷凍みかん	フレンチトースト
16	火	パン	ミートスパゲティ・フライドポテト・パインアップル	フルーツポンチ
17	水	ごはん	ハッシュド・ビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・冷凍みかん	スコーン
18	木	ごはん	ムニエル・中華風サラダ・かぼちゃの甘煮・バナナ	豆乳レアケーキ
19	金	パン	白身魚の磯辺揚げ・五目きんぴら・茹オクラ・冷凍みかん	じゃこごまクッキー
20	土		豚肉のいなか煮・小松菜の浸し・バナナ	
22	月	パン	ひじきのオムレツ・茹キャベツ・糸切昆布の煮付・バナナ	じゃこ菜飯
23	火	ごはん	ビビンバ・オクラの浸し・わかめスープ・冷凍みかん	杏仁豆腐
24	水	ごはん	他人丼・キャベツの浸し・パインアップル	オレンジババロア
25	木	ごはん	鶏肉の照焼き・ジャコサラダ・人参の甘煮・バナナ	ピザトースト
26	金	パン	魚の酢豚風・きゅうりの即席漬・トマトくし型・冷凍みかん	フルーツクリーム
27	土		焼豆腐の含め煮・フライドポテト・バナナ	
29	月	パン	ささ身のピカタ・じゃがいものきんぴら・茹キャベツ・冷凍みかん	かぼちゃのブラウニー
30	火	パン	ハンバーグステーキ・野菜サラダ・人参の甘煮・バナナ	かき氷
31	水	ごはん	鶏肉のチリソース風・きゅうりとなすの即席漬・フライドかぼちゃ・冷凍みかん	中華風クッキー

※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。

※0～1歳は2日(火)、30日(火)のかき氷をゼリーにします。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

