



# 給食だより



令和2年度 8月号

社会福祉法人中日会 理事長・園長 山田 茂樹  
J-スカイ保育園 新島里美 森山まさみ

長かった梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。  
これからさらに暑くなります。熱中症にならないように、こまめに水分補給をしましょう。  
また、暑い夏は食欲もなくなりがちになります。食欲がなくても、1日3食、胃に負担がかからない消化のよいたんぱく質（卵・肉・魚・など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳、海藻など）バランスのとれた食事を心がけましょう。



## ★夏の水分補給★

### ◎水分補給の必要性

身体の半分以上は水分でできており、汗や尿で排出され、それを補うためには1日2Lほどの水分が必要となります。水分が不足すると脱水症や熱中症を起こすことがあり、汗を多くかく夏はさらに汗の分を補っていく必要があります。特に乳幼児は身体の機能が未発達なので配慮が必要です。

### 水分補給の方法

#### 水分が多い食事や 果物を取り入れる

水分は飲み物だけでなく、  
食事からもとれます。  
汁物や果物にはミネラルも  
多く含まれるので、汗をか  
く夏場にも適しています。



#### 水分補給は “こまめに早めに”

のどの渇きを感じた時はす  
でに水分が不足しています。  
のどが乾く前、あるいは暑  
い場所に行く前から水分補  
給をするようにしましょう。



#### 甘い飲み物は ひかえめに

ジュースなど冷たい飲み物は  
糖分が多く含まれます。糖分  
を多く摂りすぎると虫歯や肥  
満の原因になるだけでなく、  
疲れやすくなります。決めた  
量を飲むようにし、水やお茶  
で補給しましょう。



8月8日は「まるはちの日」です。  
今回は赤みそを使用した「なごやめし」メニューをご紹介します。

#### ☆どて煮☆

##### 【作り方】

- ①豚肉は一口大に切って、Aの調味料に10分程つけておく
- ②こんにゃくは薄く切ってゆでておく  
大根・人参はいちょう切りにする
- ③だし汁に①・大根・人参を加え、野菜がやわらかくなったらこんにゃく、Bの調味料を加えて煮る

##### 【材料】幼児4人分

- ・豚肉 160g
- A（しょうがしぼり汁少々  
酒・しょうゆ 各小さじ1）
- ・こんにゃく 40g
- ・大根 200g
- ・人参 90g
- B（砂糖大さじ1と1/3・酒大さじ1/2  
赤みそ大さじ1弱）
- ・だし汁 120g

ぜひご家庭でも作ってみてください♪



# 8月の献立表



令和2年8月1日発行 社会福祉法人中日会  
J-スカイ保育園

| 日             | 献立                               | おやつ（15時）       | 体をつくるもとになる食材（赤）  | エネルギーのもとになる食材（黄）         | 体の調子をととのえる食材（緑）                            |
|---------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| 1日（土）         | カレーうどん                           | バナナorおせんべい     | ツナ缶              | 干めん、油、上新粉                | 玉ねぎ、人参                                     |
| 3日（月）         | ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物<br>モロヘイヤの和え物、すいか | レーズン蒸しパン       | 豚肉、ひじき           | じゃが芋、砂糖                  | 玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、えのき<br>茸、すいか                  |
| 4日（火）         | ごはん、白身魚のから揚げ<br>ごまあえ、パイン缶        | おにまんじゅう        | 白身魚              | 片栗粉、油、すりごま               | にんにく、きゃべつ、人参、小松<br>菜、もやし、パイン缶              |
| 5日（水）         | ごはん、洋風卵とし、切干大根のサ<br>ラダ           | ヨーグルト<br>おせんべい | 鶏肉、卵、乾燥わかめ、ヨーグルト | 油、砂糖、菓子                  | タマネギ、人参、ズッキーニ、<br>エリンギ、きゅうり、切干大根           |
| 6日（木）         | ごはん、どて煮、きしめんのすまし<br>汁            | フルーツミックス       | 豚肉、赤みそ、油揚げ       | 砂糖、干しめん                  | しょうが、こんにゃく、大根、人<br>参、ほうれん草、みかん缶、           |
| 7日（金）         | ごはん、チャンプルー、南瓜の煮付<br>け            | きな粉サンド         | 豆腐、豚肉            | 油、砂糖、ごま油                 | きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、に<br>ら、南瓜                    |
| 8日（土）         | そうめん、チーズ                         | バナナorおせんべい     | チーズ              | そうめん                     | トマト、みかん缶、ほうれん草                             |
| 11日（火）        | ごはん、白身魚の中華煮、じゃが芋<br>の金平          | とうもろこし         | 白身魚              | 片栗粉、ごま油、じゃが芋、砂糖、<br>油    | 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ<br>人参                        |
| 12日（水）        | ごはん、すいとん汁、ソテー、梨                  | 焼きそば           | 鶏肉、しらす干し         | 小麦粉、油                    | 大根、人参、えのき茸、ねぎ、<br>きゃべつ                     |
| 13日（木）        | ロールパン、カレシチュー、サラ<br>ダ             | 若菜ごはん          | 豚肉、スキムミルク        | ロールパン、じゃが芋、油、上新<br>粉、さとう | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、<br>コーン缶、トマト、きゅうり           |
| 14日（金）        | 切干大根ごはん、白みそ汁、パイン<br>缶            | フルーチェ          | ツナ缶、乾燥わかめ、白みそ    | じゃが芋                     | 切干大根、人参、玉ねぎ                                |
| 15日（土）        | カレーうどん                           | バナナorおせんべい     | ツナ缶              | 干めん、油、上新粉                | 玉ねぎ、人参                                     |
| 17日（月）        | ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物<br>モロヘイヤの和え物、すいか | レーズン蒸しパン       | 豚肉、ひじき           | じゃが芋、砂糖                  | 玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、えのき<br>茸、すいか                  |
| 18日（火）        | ごはん、白身魚のから揚げ<br>ごまあえ、パイン缶        | おにまんじゅう        | 白身魚              | 片栗粉、油、すりごま               | にんにく、きゃべつ、人参、小松<br>菜、もやし、パイン缶              |
| 19日（水）        | ごはん、洋風卵とし、切干大根のサ<br>ラダ           | ヨーグルト<br>おせんべい | 鶏肉、卵、乾燥わかめ、ヨーグルト | 油、砂糖、菓子                  | タマネギ、人参、ズッキーニ、<br>エリンギ、きゅうり、切干大根           |
| 20日（木）        | ごはん、どて煮、きしめんのすまし<br>汁            | フルーツミックス       | 豚肉、赤みそ、油揚げ       | 砂糖、干しめん                  | しょうが、こんにゃく、大根、人<br>参、ほうれん草、みかん缶、           |
| 21日（金）        | 食パン、サマーシチュー、<br>きゅうりのあえもの        | ゆかりごはん         | 鶏肉、チーズ、ツナ缶       | 食パン、じゃが芋                 | 玉ねぎ、なす、トマト、きゅうり                            |
| 22日（土）        | そうめん、チーズ                         | バナナorおせんべい     | チーズ              | そうめん                     | トマト、みかん缶、ほうれん草                             |
| 24日（月）        | ごはん、チャンプルー、南瓜の煮付<br>け            | きな粉サンド         | 豆腐、豚肉            | 油、砂糖、ごま油                 | きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、に<br>ら、南瓜                    |
| 25日（火）        | ごはん、白身魚の中華煮、じゃが芋<br>の金平          | とうもろこし         | 白身魚              | 片栗粉、ごま油、じゃが芋、砂糖、<br>油    | 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ<br>人参                        |
| 26日（水）        | ごはん、すいとん汁、ソテー、梨                  | 焼きそば           | 鶏肉、しらす干し         | 小麦粉、油                    | 大根、人参、えのき茸、ねぎ、<br>きゃべつ                     |
| 27日（木）        | ロールパン、カレシチュー、サラ<br>ダ             | 若菜ごはん          | 豚肉、スキムミルク        | ロールパン、じゃが芋、油、上新<br>粉、さとう | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、<br>コーン缶、トマト、きゅうり           |
| 28日（金）<br>誕生会 | タコライス、豆腐とコーンのスー<br>プ、メロン         | パウンドケーキ        | 豚ひき肉、粉チーズ、豆腐     | 油                        | 玉ねぎ、にんにく、きゃべつ、人<br>参、クリームコーン缶、あさつ<br>き、メロン |
| 29日（土）        | カレーうどん                           | バナナorおせんべい     | ツナ缶              | 干めん、油、上新粉                | 玉ねぎ、人参                                     |
| 31日（月）        | 切干大根ごはん、白みそ汁、パイン<br>缶            | フルーチェ          | ツナ缶、乾燥わかめ、白みそ    | じゃが芋                     | 切干大根、人参、玉ねぎ                                |

- ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
- ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。
- ★15時のおやつでは牛乳を提供致します。

