

# 給食だより 8月号



ひろた まみこ こじま ゆかり

気温の高い夏は、暑さで食欲がなくなることが、よくあります。大人と比べても、子どもの一回の食事は少なく、食事を抜いたり量が減ったりすると、体力が落ちやすく、夏バテの原因になります。夏バテ防止には、日々のバランスの良い食事が大切です。



## 水分補給と熱中症予防を！！

熱中症は、室内でも起こることがあります。喉が渇く前に、こまめに水分を摂ることが大切です。食事でも、汁物や水分の多い果物を取り入れるなど熱中症予防につながります。



8月8日はなごやめしの日



8月8日は、「まるはちの日」です。

名古屋及び、近郊で広く受け入れられてきた地域独特のメニューで家庭や飲食店で広く食されています。県外からの観光客にも注目度の高い名古屋随一の観光資源です。



ひつまぶし



手羽先



きしめん



小倉トースト



### ☆熱中症予防におすすめ食材☆

☆カリウム…汗をたくさんかくことで体内からナトリウム(塩分)と一緒にカリウムも失われ、食欲不振、低血圧などの原因にも。



☆水溶性ビタミン…水に溶けやすく、身体にも蓄積されない、ビタミンで、汗や尿と一緒に流れやすいので、積極的に取りましょう。水溶性ビタミンは、ビタミンCやビタミンB群です。



☆クエン酸…疲労回復、また脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートする働きがあるので、積極的に摂りましょう。



### ☆夏ばて防止の献立作りのポイント☆

- ☆カレー粉など、スパイスを使って食欲アップ効果を！
- ☆酢やレモンなどを使って、さっぱりとした一品を！
- ☆たんばく質をしっかり摂りましょう。
- ☆冷たいものは身体を冷やすので食べ過ぎに注意！
- ☆彩りの良いごはんではバランスよく！



保育園の給食でも、どて煮やしめんを提供しています。ぜひ、ご家庭でも！！

## 保育園のどて煮のレシピを紹介します！

### ☆どて煮☆ (幼児4人分)

(材料)豚肉 160g

A(生姜の絞り汁 少々・酒・醤油 各小さじ1)

こんにゃく 40g、大根 200g、人参 90g

B(さとう 大さじ2、酒 大さじ1/2、赤みそ大さじ1)

だし汁 120ml

(作り方)

- ①豚肉は一口大に切り、Aの調味料に10分ほどつけておく。
- ②こんにゃくは薄く切って、下茹でする。大根・人参はちょう切りにする。
- ③だし汁に①・大根・人参を加えて、柔らかくなった！こんにゃく・Bを入れて煮る。

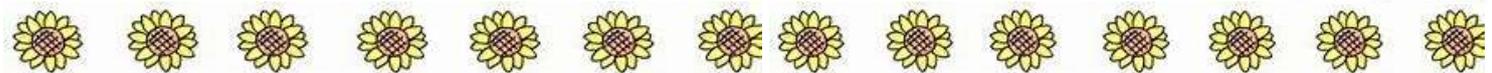


### 8月15日は、終戦記念日です。

保育園でも、毎年8月に、すいとん汁を提供します。すいとん汁は、水に溶いた小麦粉を汁に煮込んだ料理で戦時中から戦後の食糧不足の時、米の代用品として食べられました。

現代は、スーパーをみても、食べ物があふれ、食べ物に困ることはありません。毎日ご飯が食べられることのでありがたさを改めて考えることも食育のひとつです。

野菜や魚肉卵など、農業や漁業など、普段なかなかみえない産業者に対しても、感謝しながら保育園でも、美味しく、安心安全な給食をこれからも提供できるように頑張ります。





# 8月のこんだて



令和2年8月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (土)	カレーうどん	スナックパン	ツナ缶	乾うどん、油、小麦粉 スナックパン	玉ねぎ、人参
3 (月)	ごはん、チャンプルー、南瓜煮付	タコス風ホットサンド	豆腐、豚肉、鶏肉、チーズ 高野豆腐	油、さとう、ごま油、食パン	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ニラ、南瓜 トマト
4 (火)	ごはん、サマーシチュー きゅうりの和え物、すいか	広島風お好み焼き	鶏肉、ツナ缶、豚肉	じゃが芋、油、焼きそば麺、小麦粉	玉ねぎ、なす、トマト、きゅうり、キャベツ
5 (水)	ごはん、どて煮 きしめんのすまし汁	フルーツヨーグルト	豚肉、赤みそ、油揚げ ヨーグルト	さとう、きしめん	しょうが、こんにゃく、大根、人参、ほうれん草 みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶
6 (木)	ごはん、洋風卵とじ 切干大根サラダ	クッキー	鶏肉、卵、わかめ、バター	油、さとう	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ きゅうり、切干大根、ココア、抹茶
7 (金)	ごはん、魚のから揚げ ごま和え、パイナップル	りんごゼリー おせんべい	白身魚、ゼラチン	片栗粉、油、すりごま、おせんべい	にんにく、キャベツ、人参、ほうれん草 パイナップル りんごジュース
8 (土)	そうめん、チーズ	おにぎり🍙	チーズ	そうめん	トマト、みかん缶、ほうれん草、ゆかり
11 (火)	切干大根ごはん、白みそ汁	アンパンマンポテト	ツナ缶、わかめ、白みそ	油、じゃが芋 アンパンマンポテト	切干大根、人参、玉ねぎ
12 (水)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物 モロヘイヤの和え物	フルーツミックス おせんべい	豚肉、ひじき	じゃが芋、油、さとう おせんべい	玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、えのき みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶
13 (木)	食パン、カレーシチュー、サラダ	焼きおにぎり	豚肉、スキムミルク、チーズ	じゃが芋、油、小麦粉、さとう 食パン、白ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、コーン缶 トマト、きゅうり
14 (金)	ごはん、すいとん汁、ソテー	バナナパンケーキ	鶏肉、しらす干し、卵 生クリーム、バター	小麦粉、油、ホットケーキミックス さとう	大根、人参、えのき、長ねぎ、キャベツ バナナ
15 (土)	カレーうどん	ヨーグルト おせんべい	ツナ缶、ヨーグルト	乾うどん、油、小麦粉 おせんべい	玉ねぎ、人参
17 (月)	ごはん、サマーシチュー きゅうりの和え物、すいか	チーズクッキー	鶏肉、ツナ缶、クリームチーズ バター	じゃが芋、油、さとう、薄力粉	玉ねぎ、なす、トマト、きゅうり、すいか
18 (火)	ごはん、魚のから揚げ ごま和え、パイナップル	オレンジゼリー おせんべい	豆腐、豚肉、ゼラチン	油、さとう、ごま油 おせんべい	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ニラ 南瓜、オレンジジュース、みかん缶
19 (水)	ごはん、チャンプルー、南瓜煮付	バナナ おせんべい	豆腐、豚肉、ヨーグルト	油、さとう、ごま油、おせんべい	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ニラ 南瓜、バナナ
20 (木)	ごはん、洋風卵とじ 切干大根サラダ	ジャムサンド	鶏肉、卵、わかめ	油、さとう、食パン	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ きゅうり、切干大根、ブルーベリージャム
21 (金) 誕生日会	タコライス 豆腐とコーンのスープ、梨	プリンアラモード	豚肉、粉チーズ、豆腐、卵 牛乳、生クリーム	油、さとう	人参、玉ねぎ、にんにく、キャベツ コーン缶、万能ねぎ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃 缶
22 (土)	そうめん、チーズ	おにぎり🍙	チーズ	そうめん	トマト、みかん缶、ほうれん草、ゆかり
24 (月)	ごはん、どて煮 きしめんのすまし汁	レモンパンケーキ	豚肉、赤みそ、油揚げ、バター	さとう、きしめん ホットケーキミックス	しょうが、こんにゃく、大根、人参 ほうれん草、レモン
25 (火)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物 モロヘイヤの和え物	野菜チップス	豚肉、ひじき	じゃが芋、油、さとう、さつま芋	玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、えのき ごぼう、レンコン
26 (水)	切干大根ごはん、白みそ汁	フルーチェ おせんべい	ツナ缶、わかめ、白みそ 牛乳	油、じゃが芋、おせんべい	切干大根、人参、玉ねぎ、フルーチェ
27 (木)	食パン、カレーシチュー、サラダ	菜飯ごはん	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、油、小麦粉、さとう 食パン	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、コーン缶 トマト、きゅうり、菜飯ふりかけ
28 (金)	ごはん、すいとん汁、ソテー	三色団子	鶏肉、しらす干し、豆腐 きなこ	小麦粉、油、白玉粉、上新粉 さとう、小豆	大根、人参、えのき、長ねぎ、キャベツ 抹茶、南瓜
29 (土)	カレーうどん	バナナ おせんべい	ツナ缶	乾うどん、油、小麦粉 おせんべい	玉ねぎ、人参、バナナ
31 (月)	ごはん、白身魚の中華煮 じゃが芋の金平	ピザトースト	白身魚、チーズ、ウインナー	油、片栗粉、ごま油、じゃが芋 さとう、食パン	人参、チンゲン菜、しめじ ピーマン、コーン缶、玉ねぎ

\* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。  
 \* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。  
 \* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)  
 \* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。  
 \* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

