

# 給食 献立表 8月

あいあい保育園  
H30. 7. 31

	3時のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー)		
							上段 三歳未満	下段 三歳以上	
1 (水)	パン	ごはん 親子煮 なめこ汁 きゅうりとわかめの酢の物 メロン	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 牛乳 卵 ごま	米 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり なめこ メロン グリーンピース 干しいたけ	519 580		
2 (木)	クッキー	麦ごはん トン天 トマト 千草和え すいか	牛乳 かぼちゃパイ	豚肉 牛乳 卵 ちくわ かつおぶし	米 麦 油 パイシート 小麦粉	青じょうろ トマト かぼちゃ すいか ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	569 589		
3 (金)	デザート	ごはん ひじき入り厚焼き卵 オレンジ 春雨ソテー 冬瓜とともころこしのポターージュ	牛乳 フランクフルト	たまご ひじき ベーコン 牛乳 フランクフルト	米 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン コーンクリーム とうもろこし 冬瓜 オレンジ コーン	565 581		
4 (土)	ビスケット	ナポリタン ゆで卵 チーズ パナナ	牛乳 えだまめスナック	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 枝豆スナック	玉ねぎ 人参 パナナ ピーマン	530 590		
6 (月)	バナナ	ごはん 揚げ鶏のねぎソース カラフルサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	鶏肉 牛乳 卵 ごま ハム	米 小麦粉 マーガリン 油 でんぷん さつまいも ミニゼリー	ねぎ 白ネギ かぼちゃ きゅうり パプリカ トマト	567 592		
7 (火)	クッキー	ごはん 豆腐入りハンバーグ すいか スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 わらびもち	合挽肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 わらび粉 クルードスパゲティ	玉ねぎ 人参 すいか ピーマン ブロッコリー	504 606		
8 (水)	デザート	カレーあんかけそば 揚げしゅうまい フルーツヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	豚肉 牛乳 卵 しゅうまい ヨーグルト	中華麺 食パン 油 カレールウ	玉ねぎ 人参 ねぎ フルーツミックス パナナ	483 573		
9 (木)	デザート	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き 切干大根のサラダ トマト メロン	牛乳 野菜チップス	サゴシ 牛乳 ハム	米 麦 サツマイモ 油 じゃがいも	れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ ニンニク 切干大根 きゅうり コーン 水菜 トマト	582 695		
10 (金)	ゼリー	ごはん 手作りさつま揚げ 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	牛乳 豆乳かぼちゃプリン	白身魚のすり身 イカ 寒天 味噌 鶏ミンチ 豆乳 牛乳	米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ オレンジ きらび	574 652		
11 (土)	山の日でお休みです								
13 (月)	希望保育 (お弁当をお願いします。)								
14 (火)	希望保育 (お弁当をお願いします。)								
15 (水)	希望保育 (【給食】 他人丼 そうめん汁 ミニゼリー【おやつ】牛乳 サブレ)								
16 (木)	ビスコ	麦ごはん 酢豚 中華きゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 牛乳 わかめ うずら卵 ごま かまぼこ	米 麦 クラッカー いちごジャム	きゅうり 玉ねぎ 人参 きらび キャベツ しいたけ ピーマン オレンジ きゅうり ねぎ	572 695		
17 (金)	デザート	ごはん 魚の南蛮漬け トマト ジャーマンポテト メロン	牛乳 カルシウムラスク	サゴシ 牛乳 ベーコン 粉チーズ ごま	米 食パン じゃがいも でんぷん 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト メロン 青りんご	554 602		
18 (土)	クッキー	冷やしうどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 ハピーターン	ハム ごま 卵 牛乳	うどん 米 ハピーターン	きゅうり かいわれ パナナ しいたけ	530 590		
20 (月)	デザート	ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	豚ミンチ ししゃも 牛乳 豆腐	米 油 さつまいも 小麦粉 でんぷん マーマレード ミニゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 きゅうり ゆかり	560 598		
21 (火)	デザート	ハヤシライス コーンサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 シリアルバー	豚肉 牛乳 ハム	米 コーンフレーク マッシュマロ マーガリン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン きゅうり オレンジ キャベツ	565 581		
22 (水)	ロール ケーキ	☆お誕生日会メニュー しらすわかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ トマト メロン	牛乳 パースティケーキ	しらす わかめ 鶏肉 ごま 卵 生クリーム	米 マーマレード サラスパ 小麦粉	きゅうり 人参 トマト メロン	551 610		
23 (木)	デザート	手作りパン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ パナナ	アイスクリーム	鶏肉 アイスクリーム ハム 牛乳	強力粉 小麦粉 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり バナナ	516 618		
24 (金)	デザート	☆お楽しみ会 そうめん流し	かき氷				533 606		
25 (土)	デザート	冷やし中華 ミニおにぎり バナナ	牛乳 えびせん	ハム 卵 牛乳	中華麺 米 えびせん	きゅうり もやし しいたけ パナナ	552 621		
27 (月)	クッキー	ごはん 若鶏と大豆の香りしめじ サマースープ ミニゼリー	牛乳 みたらし団子	鶏肉 牛乳 ベーコン 豆腐 スキムミルク 水煮大豆	米 じゃがいも 白玉粉 ミニゼリー	人参 しめじ パセリ レモン汁	540 646		
28 (火)	デザート	ごはん すき焼き風煮 納豆 青菜のちりめん和え メロン	牛乳 さくさくサブレ	牛肉 しらす 納豆 焼き豆腐 牛乳 卵	米 小麦粉 マーガリン アーモンドパウダー	玉ねぎ 白菜 人参 しめじ えのき ごぼう 小松菜 メロン ねぎ	512 569		
29 (水)	デザート	手作りパン 鶏肉のトマトソース煮 ツナサラダ パナナ	アイスクリーム	鶏肉 ツナ缶 アイスクリーム	強力粉 小麦粉	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり パナナ	555 589		
30 (木)	デザート	麦ごはん 魚のフライ トマト マカロニサラダ オレンジ	牛乳 シュガートースト	サゴシ 卵 ハム 牛乳	米 麦 マカロニ 油 小麦粉 パン粉 食パン マーガリン	きゅうり トマト オレンジ 人参	548 600		
31 (金)	ビスコ	ごはん ひりょうず イカと野菜の炒め南蛮 メロン	牛乳 みるくもち	豆腐 ひじき 卵 イカ	米 長いも でんぷん 油	枝豆 人参 ごぼう もやし 玉ねぎ ピーマン	566 580		

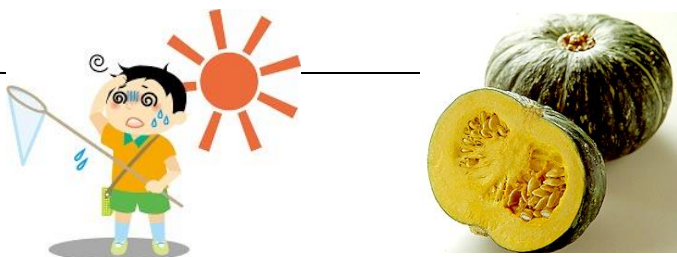
# 給食だより 8月

いよいよ夏の本番です。今年は毎日のニュースでも言われていますが、「命の危険にかかわる暑さ」と表現されています。先日の異常気象から温暖化など地球はどうなっているのでしょうか？しっかり熱中症対策をして体調の変化を調節しながら、日々安全に過ごしていくことが一番です。さて、あちこちで海開きもして、せみの声やラジオ体操、海水浴にプール、花火、すいかにそうめん流し…夏ならではの風物詩がみられます。昭和と平成の夏のちがいもありますが夏ならではの【涼】を感じながら楽しい時を過ごしていきましょう。日が暮れるのが遅いので夜型生活になりがちですが、早く寝てから早朝の太陽とせみの目覚ましで早起きをして、栄養たっぷりの旬の夏野菜を食べて、しっかり汗をかいて体を動かして生活習慣を整え、元気な親子で夏を乗り切りましょう。

## ☆今月の食育☆

### 熱中症対策

大人に比べて子どもは、体温の調節機能が発達していないため、環境の温度変化に影響されやすく、汗をかく能力が低いので、熱中症になりやすいと考えられています。また乳幼児の場合は、常に大量の水分を必要としますが、暑くても自分で水分を補給することや、服を脱いで調整することができないため、熱中症のリスクが高まります。特に小さい子どもの熱中症予防には、保護者の注意が必要です。



## ☆お野菜の扱い方☆

### かぼちゃ

西洋かぼちゃの場合、国産、輸入品ともに、皮がかたく、どっしりと重たいもの、形が整っていて、色むらがないものを選びましょう。また、へたの茎の部分が枯れて、縦にひび割れが入っていれば、完熟している証拠です。

カット売りのものは、果肉の黄色が濃く、種がふくらんだものほど、熟して甘みがあります。

☆保存は、まるごとの場合は室温で。できれば冷暗所での保存がおすすめです。カットしたものはいたみやすいので、種とわたを除き、表面が空気に触れないようにぴったりとラップをかけて冷蔵庫で保存し、1週間程度で食べ切りましょう。

## 給食のレシピ本

8月3日の冬瓜ととうもろこしのポターージュの作り方 (4人分)

★材料 冬瓜 200g 玉ねぎ 50g バター15g 小麦粉20g 水500cc  
c コンソメ 小さじ4 クリームコーン缶 150g 牛乳 200cc 塩小さじ  
1/4 コーン30g パセリ

★作り方

1. 冬瓜は皮をむき、ワタをとり、適度な大きさの薄きりにする。
2. 玉ねぎは皮をむき、上下半分に切り縦方向にうす切りにする。
3. 鍋にバターを溶かし、②を炒め透明になったら①を加えて炒める。
4. ③に小麦粉をふり入れ、焦がさないように混ぜ合わせたら、分量の水を入れて、底に小麦粉が沈まないように木べらでしっかり混ぜる。コンソメを入れて蓋をして10分煮る。荒熱を取ってミキサーにかける。
5. ④を鍋に戻して、クリームコーン缶、牛乳を加えてのばしコーン缶も加え塩で味を整える。器に盛ってパセリなど散らす。



### ①普段からの体調管理

栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で、体力づくりが重要です。

### 朝ごはんは必ず食べて活動しましょう

体の免疫力が下がっていると、熱中症にかかりやすくなります。

### ②顔色・汗のかき方を観察

赤い顔や大量の汗をかいているのは、熱中症のサイン。

涼しい場所で十分な休息をとりましょう。

### ③こまめな水分補給を！

利尿作用の少ない「麦茶」や「そば茶」がおすすめ。スポーツドリンクや、体への吸収が早い経口補水液も有効です。緑茶には、利尿作用があり、摂取した以上に水分が失われる可能性があります。

### ④日頃から暑さに慣れさせる

日頃から適度に外遊びをして、暑さに慣れておくと、上手に体温を放散することができます。

### ⑤服装で予防！

直射日光から守る帽子の着用はもちろん、衣服にも熱中症を予防できるものがあります。着衣が汗で肌にくっつくと、汗の蒸発を妨げ放熱の邪魔になるので、速乾性の高いインナーがおすすめです



## ☆突撃となりの晩ごはん☆

今年も引き続き突撃しま〜す!(^~^)!

今月はさくら組 N・Kくんお宅です。

家族構成 父 母 (カカ) Kくん

※食事前には、おもちゃを全部片づけてほしいです。

7月23日(月) ごはん 酢豚 味噌汁

豚肉から先に全部食べていました。「野菜はカカが食べさせて」と甘えるので私が食べさせました。

7月24日(火) ごはん 肉じゃが 味噌汁

肉じゃがは、ジャガイモが冷蔵庫にあったので全部使い切りました。腐らすことなく使えたのでスッキリです。

7月25日(水) ごはん 野菜炒め 味噌汁

キャベツを夫の実家と私の実家からもらいました。両方とも腐らせたらまずいので何とかしようと思い野菜炒めにしました。

(お母さんから)

毎週月曜日のお夕飯はハローズで買ったおかずで済ませています。料理は毎日続くので週1くらいは楽をしてリフレッシュしています。

(給食室)

いつも元気いっぱいKくんです。アレルギーなどもあるので、ハードなお仕事をしながら、食事づくりなど毎日大変なことと頭の下がる思いです。

今が旬のきゅうりですが、先日お店で災害や異常気象の影響で1本80円くらいの値段がついてて、びっくりしました。キャベツもこれから高くなっていくとの業者さんからの情報に、今年の冬、鍋シーズンに白菜などの高騰により鍋ができない…現象があったの思いだしました、野菜不足の食卓にならないこと祈ります。無駄なく使えている野口さんエライ☆

突然の原稿依頼にご協力くださり、ありがとうございました。