

8がつきゅうしょくだより



あっという間に1学期の終業日を迎え明日から夏休みを迎えます。夏休みに入りますがほとんどのお友達が登園する予定になっています。暑さに負けず元気に登園してください。給食の方も、酸味を効かせさっぱりとしたものや、夏野菜をたっぷり使い夏バテ予防を意識した献立になっています。おうちの献立の参考になればと思います。

夏の食事のポイント

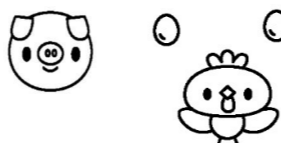
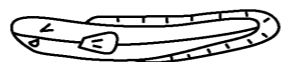
① おいしい夏野菜をたくさん食べよう

トマト、ピーマン、なす、オクラ、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこしなど太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類がいっぱいです。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れてしまうのでたっぷりとりましょう。また、きゅうり、なす、トマトなどは体の熱やほてりを取ってくれます。今月のカレー、マーボー豆腐にはトマト、コーン、なす、ズッキーニなどいつもとは違い夏野菜がたっぷり入っています。肉じゃがもトマトが入り夏仕様です。緑黄色野菜に豊富に含まれているカロテンは油と相性が良く、一緒に摂るとカロテンの吸収をよくしてくれます。かき揚げにしたり、油で炒めたり、ドレッシングでサラダにしたりすると良いでしょう。その他、給食には夕顔や糸うりなどこの時期に旬を迎える野菜もたくさん登場します。



② いつもと違った風味をフラスワン

- ・レモン汁や梅肉、酢などでさっぱりとさせる
給食には→ 梅おかか和え、キャベツのレモン漬け、ひじきと枝豆の炒め酢、糸うりの酢の物、魚の酢しょうゆ煮、魚のマリネなど
- ・カレー粉で食欲増進
給食には → 生揚げのカレー炒め、かぼちゃのカレー煮、肉じゃがや、揚げ物の衣、チャーハンなどにも。

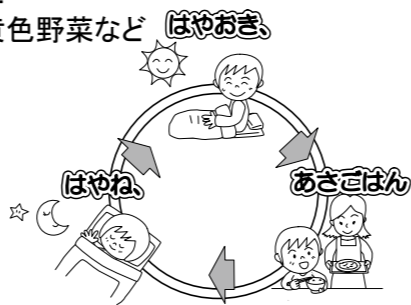
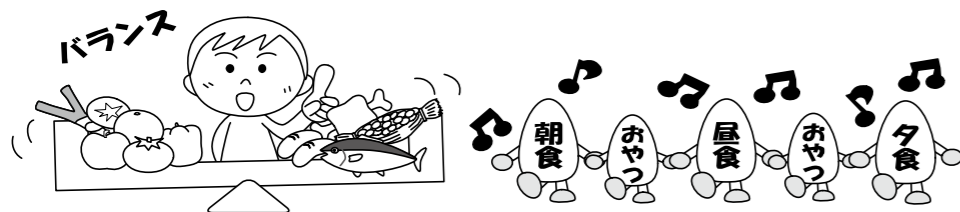


③ ビタミンB群を含む食材を！

- ・糖質の代謝や疲れをとるのに役立つ → 豚肉、大豆、ごま、牛乳、うなぎなど
- ・糖質やたんぱく質の働きを助け、血液の循環をよくする → レバー、卵、緑黄色野菜など

④ 食事は量より質を考えましょう

多くの種類の食品を少しずつ、バランスよく



早寝・早起き・朝ごはんも忘れずに。。。

令和4年8月こんだて 十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前(未満児)	すいか	手作りゼリー	メロン	ヨーグルト	バナナ	ビスケット
昼食	・ごはん ・野菜たっぷり夏マーボー ・かぼちゃサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のごまみそ煮 ・ひじきと枝豆の炒め酢 ・みそ汁	・冷やし中華 ・大豆と小魚のかりかり揚げ ・ほうれん草のしょうゆ和え ・牛乳	・ごはん ・厚揚げのごまだれかけ ・梅おかか和え ・みそ汁	・ごはん ・チンジャオロースー ・夕顔汁 ・牛乳	
午前(未満児)	アップルシャーベット	ヨーグルト	バナナ		お茶 ゆでとうもろこし	せんべい
昼食	・ごはん ・魚のマリネ ・トマトと卵のスープ ・牛乳	・ごはん ・オクラ納豆 ・じゃがいものシャキシャキサラダ ・みそ汁	・夏野菜カレー ・糸うりのカラフルサラダ ・牛乳	山の日	・ごはん ・豆腐のえびあんかけ ・パンサンスー ・牛乳	お盆特別保育
午前(未満児)	せんべい	ヨーグルト	冷凍みかん	豆乳飲料 ウエハース	バナナ	ビスケット
昼食	お盆特別保育	・ごはん ・しらす卵焼き ・焼きそば風切干大根 ・みそ汁	・冷やしうどん ・野菜のかき揚げ ・がんもどきのチーズ焼き ・牛乳	・ごはん ・ししゃものフライ ・ビーンズサラダ ・みそ汁	・ごはん ・トマト肉じゃが ・糸うりの酢の物 ・牛乳	
午前(未満児)	バナナ	手作りゼリー	なし	ヨーグルト	せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・生揚げのカレー炒め ・キャベツのレモン漬け ・牛乳	・ごはん ・魚の酢しょうゆ煮 ・ごま和え ・みそ汁	・食パン ・ベーコンの卵炒め ・豆乳 ・クラムチャウダー ・牛乳	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・トマトときゅうりの中華和え ・みそ汁	お弁当の日	
午前(未満児)	牛乳 ウエハース	ぶどう	ヨーグルト	今月の食育ピクトグラム 日本では一年間で約570万トンもの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると年間約45kg。毎日お茶碗一杯分のごはんに近い量を捨てていることとなります。無駄な買い物はしない、料理は食べきるなどできることから始めてみましょう。		
昼食	・ごはん ・魚の塩焼き ・なすみそ ・みそ汁	・ごはん ・かぼちゃのカレー煮 ・ゆで卵入りマカロニサラダ ・牛乳	・ごはん ・豚肉の香味炒め ・チンゲン菜のナムル ・みそ汁			

★ 献立・食材が変更になる場合があります。

