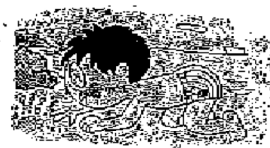




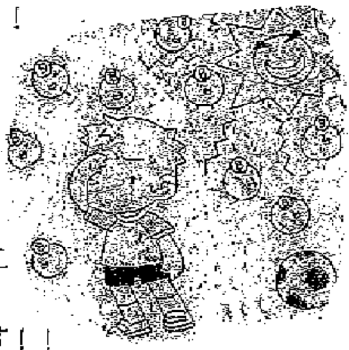
令和5年8月号



梅雨も明けて、夏本番の季節となりました。  
 夏空の下、子どもたちは楽しくプール遊びなどして元気いっぱい遊んでいます。  
 夏の暑さ・日中と夜の温度差に負けない体力づくりをするために  
 早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけ  
 夏バテ・暑い夏を乗り切って楽しく過ごせる夏にしましょう!!

### 夏バテしないための生活術

【暑さを・・・どうして夏バテするの??】  
 ・夏は体の暑さが増えます。  
 そして、たくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に  
 必要なビタミンB群が排出されてしまいます。  
 そのため、体がだるくなったり、眠くなったりするのです!!



### 夏バテしないポイント

#### ①水分補給を十分にしましょう

・甘い飲み物は、飲みすぎる注意です!  
 少しずつ飲むようにしましょう【一気に飲むのは×】



毎回の食事には汁ものを添えて

#### ②1日3食、いろいろなものをバランス良く食べましょう

・1日の活動エネルギーに必要で大切なのは朝ごはんです。  
 ・いろいろな食べ物を食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。



おやつにも必ず水分を添えて

#### ③睡眠時間をとりましょう

・しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。  
 ・暑い夏はクーラーのタイマー機能など上手に使いやすい工夫をしましょう。



#### ピーマン

ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。

#### きゅうり

緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの大好物という言い伝えから名づけられました。

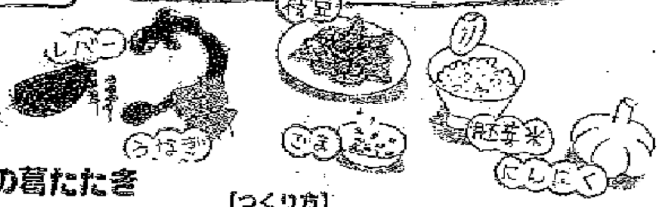
#### トマト

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

#### レタス

日本名は「ちしや」、じつは奈良時代以前から使われていました。生食が主ですが、スープや炒めものにも活躍します。芯の切り口が白っぽく、葉がシャキシャキしているものが新鮮です。

ビタミンB1を含む食材を、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



#### 豚ロース肉の葛たたく

【材料】4人分  
 豚ロース薄切り肉.....300g  
 片栗粉.....適宜  
 レタス.....4枚  
 きゅうり.....1本  
 プチトマト.....8個  
 青しそ.....5~6枚

しょうゆ.....大サジ3  
 酢.....大サジ1  
 ごま油.....小サジ1  
 豆板醤.....小サジ1  
 砂糖・塩.....少々  
 ねぎ・しょうが・にんにくのみじん切り.....適量

- 【つくりか】
- ① 豚肉は半分の長さに切り片栗粉をまぶし、沸騰したお湯でゆでて冷水にとり、ザルにあげる。
  - ② レタス、きゅうり、青しそは千切りにする。
  - ③ タレの材料を合わせる。
  - ④ 大皿にレタス、きゅうりをしき、豚肉と千切りにした青しそを盛りつけ、プチトマトを飾る。
  - ⑤ 食べる時にタレをかける。
- 鶏ささみをたいたて同様にしてもおいしい。





朝ごはんを食べよう！



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多くなればならない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー 300kcal	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	火	ご飯 厚揚げと野菜のみそ煮 卵スープ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦油 砂糖 でんぷん 小麦粉 黒砂糖 かりんとう	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 わかめのかつお節 こんぶ 牛乳	ナングン菜 なす 人参 すいか	お茶 かりんとう	582	20.9	15.7
2	水	ご飯 魚のトマトソース焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 バター ごま油 マヨネーズ 小麦粉 コーン缶 ポーロ	メルルーサ 竹輪 わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	トマト キヤベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱 すいか	お茶 ポーロ	589	24.8	17.7
3	木	ご飯 ポークビーンズ 和風サラダ 果物	牛乳 オレンジゼリー	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖 せんべい	大豆 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳 粉寒天	人参 玉葱 パセリ キヤベツ きゅうり なし みかんジュース みかん缶	お茶 せんべい	503	19.4	11.7
4	金	ご飯 魚のあんかけ ひじき炒め煮 みそ汁	お茶 豆乳餅	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ビスケット	まだら 干ひじき 油揚げ 大豆 厚揚げ いりこ みそ 豆乳 きな粉	玉葱 人参 生しいたけ ねぎ	お茶 ビスケット	502	27.3	12.2
5	土	野菜ラーメン じゃが芋の土佐煮	牛乳 バウムクーヘン バナナ	中巻めん ごま油 砂糖 じゃがいも クラッカー バウムクーヘン	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キヤベツ もやし 玉葱 バナナ	お茶 クラッカー	582	20.6	11.2
7	月	ご飯 夏野菜のカレー キャベツのサラダ 果物	お茶 あじさいヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ポーロ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	かぼちゃ なす 人参 玉葱 りんご にんにく キヤベツ きゅうり まぐわうり ぶどうジュース	お茶 ポーロ	538	14.6	10.6
8	火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ	牛乳 バナナクリームサンド	米 麦 油 パン粉 ごま 砂糖 パン	豆腐 ツナ 缶 卵 竹輪 スキムミルク みそ チーズ わかめ かまぼこ 牛乳 かつお節 生クリーム	玉葱 だいこん キヤベツ 人参 バナナ	お茶 チーズ	590	25.2	17.8
9	水	ご飯 チーズミートなす とうがんとスープ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 油 小麦粉 かりんとう	豚肉 チーズ 鶏肉 いりこ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 なす トマト 青ピーマン とうがんと 生しいたけ ねぎ すいか キヤベツ 人参	お茶 かりんとう	574	26.8	19.4
10	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ 酢の物 すまし汁	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 麦 油 砂糖 ごま か 小麦粉 ビスケット	豆腐 ツナ 缶 卵 わかめ かまぼこ こんぶ 牛乳 かつお節 スキムミルク	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース きゅうり しめじ ねぎ かぼちゃ	お茶 ビスケット	548	23.0	14.2
12	土	そうめん 茄子そぼろ煮	お茶 ラスク	そうめん 砂糖 油 パン せんべい バター	油揚げ 豚 こんぶ 豚肉 かつお節 アイスクリーム	干し椎茸 トマト きゅうり なす しょうが	お茶 せんべい	513	17.3	17.8
14	月	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	お茶 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ パン	牛肉 ハム ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ すいか	お茶 スティック きゅうり	568	16.1	19.3
15	火	ご飯 肉じゃが 春雨スープ 果物	牛乳 きな粉トースト	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 春雨 パン ごま でんぷん 小麦粉 バター ポーロ	牛肉 卵 牛乳 きな粉 いりこ きな粉	玉葱 人参 にんにく すいか	お茶 ポーロ	621	20.4	22.9
16	水	ご飯 魚のごま油焼き 磯和え けんちん汁	お茶 スキムわらびもち	米 麦 でんぷん ごま油 ごま こんぶ やく 砂糖 黒砂糖 クラッカー	さわら かまぼこ のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ スキムミルク きな粉	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こまつな	お茶 クラッカー	549	29.1	17.3
17	木	ご飯 鶏南蛮 かぼちゃのおかか煮 みそ汁	お茶 ヨーグルトゼリー	米 麦 でんぷん 油 砂糖 かりんとう	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ いりこ みそ 粉寒天 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン かぼちゃ キヤベツ ねぎ みかん缶 バイン缶 バナナ	お茶 かりんとう	553	24.0	13.5
18	金	ご飯 雑菜 コーンスープ 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 油 春雨 砂糖 コーン缶 パン ビスケット	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	しょうが キヤベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 パセリ なし ピーマン	お茶 ビスケット	610	23.2	21.6
19	土	きつねうどん ツナ和え	牛乳 バウムクーヘン バナナ	うどん 砂糖 マヨネーズ バウムクーヘン チーズ	油揚げ 牛肉 いりこ ツナ缶 牛乳 チーズ	人参 ねぎ きゅうり バナナ	お茶 チーズ	537	22.0	18.7
21	月	わかめごはん 汁ピーフン じゃがいものから揚げ 果物	牛乳 お好み焼き	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 ピーフン マヨネーズ せんべい	しらす干し わかめ 鶏肉 いりこ 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	にんにく しょうが 玉葱 人参 もやし ねぎ すいか キヤベツ	お茶 せんべい	656	20.1	17.0
22	火	ご飯 夏野菜のつま煮 あっさり納豆 みそ汁 果物	お茶 フルーツコーンフレーク	米 麦 砂糖 クラッカー コーンフレーク	豚肉 厚揚げ 納豆 みそ 油揚げ わかめ いりこ 牛乳	なす ピーマン 人参 ごぼう かぼちゃ もやし しも葉 玉葱 えのきたけ なし バナナ レーズン	お茶 クラッカー	555	22.1	11.6
23	水	ご飯 親子煮 ツナとわかめの酢の物 はんぺん汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 油 ポーロ	鶏肉 卵 わかめ はんぺん こんぶ 牛乳 かつお節 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース きゅうり しめじ こまつな	お茶 ポーロ	584	24.6	20.0
24	木	ご飯 魚のカレー焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 じゃがいも パン いちごジャム	あじ 豆乳 みそ いりこ 牛乳 チーズ	もやし ピーマン 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	お茶 チーズ	508	25.4	11.7
25	金	ツナライス ナゲット みかんサラダ スープ	お茶 フルーツサンデー	米 バター でんぷん 油 かりんとう	ツナ缶 鶏肉 豆腐 卵 わかめ いりこ アイスクリーム	玉葱 人参 グリーンピース にんにく しょうが キヤベツ みかん缶 もやし バナナ もも缶	お茶 かりんとう	576	20.6	19.1
26	土	スパゲティミートソース かき玉汁	お茶 ヨーグルト バナナ	スパゲティ 油 小麦粉	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 ヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン しめじ ねぎ バナナ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	424	19.6	9.8
28	月	ご飯 厚焼き卵 ひじきの煮物 きのこスープ 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま ビスケット	卵 スキムミルク わかめ しらす干し ひじき 油揚げ ベーコン 牛乳	人参 えのきたけ しめじ 生しいたけ 玉葱 なし	お茶 ビスケット	621	22.5	24.1
29	火	ご飯 キーマカレー とうがんと煮物 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 じゃがいも 油 パン 小麦粉 バター でんぷん マヨネーズ せんべい	牛肉 豚肉 かつお節 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく とうがんと すいか	お茶 せんべい	613	20.4	21.9
30	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨 じゃがいも 小麦粉 バター クラッカー	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 油揚げ いりこ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり バナナ	お茶 クラッカー	672	28.7	22.3
31	木	ご飯 魚のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 村雲汁	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 砂糖 マヨネーズ 油 でんぷん ポーロ	しいら みそ かつお揚げ 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 粉寒天	切干大根 人参 えのきたけ ねぎ みかん缶 バイン缶	お茶 ポーロ	508	26.0	15.1

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。