

# 8月給食だより

平成30年8月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

## 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4
オクラ	ずるめ	煮ごぼう	煮干し
ごはん 味噌汁 <油揚げ・人参> 鶏肉香味焼き スティック野菜 ひじき炒め煮	ジャムサンド スープ <コーン・レタス> なすミートグラタン風 胡瓜ツナ和え さつま芋バター煮	ごはん 味噌汁 <豆腐・心のり> シーフードかき揚げ キャベツごま和え 切干大根炒め煮	醤油ラーメン  小松菜ソテー ミニトマト
野菜たっぷりナポリタン	ほうれん草ケーキ	きなこマカロニ	
6	7	8	9
大根	人参	スナップエンドウ	酢昆布
ごはん 味噌汁 <小松菜・蕓> 豆腐チャンプルー ブロッコリー生姜和え コーンわかめサラダ ソフトドーナツ	ごはん 味噌汁 <なめこ・長ねぎ> かれのい天ぷら 白菜ナムル 根菜含め煮	ごはん 味噌汁 <キャベツ・しめじ> 炒め納豆 ほうれん草のり和え キャベツと油揚げの炒め煮	フランスパン 南瓜ポターージュ  鶏肉から揚げ ごま人参 タッビーサラダ
野菜チーズホットケーキ	焼きそば	みたらし団子	胡瓜
13	14	15	16
ブロッコリー	セロリ	酢大根	胡瓜
ミートソースパグティ 麦茶 コーンソテー 胃のりポテト	五目うどん キャベツゆかり和え 枝豆	和風スープパグティ ほうれん草ナムル 南瓜含め煮	冷麦 チンゲン菜しめじ炒め ブロッコリーマヨネーズ和え
ごまマフィン	コーンフレーククッキー	オレンジケーキ	お好み焼き
20	21	22	23
大根	人参	スナップエンドウ	酢昆布
ごはん 味噌汁 <小松菜・蕓> 豆腐チャンプルー ブロッコリー生姜和え コーンわかめサラダ ソフトドーナツ	ごはん 味噌汁 <なめこ・長ねぎ> かれのい天ぷら 白菜ナムル 根菜含め煮	ごはん 味噌汁 <キャベツ・しめじ> 炒め納豆 ほうれん草のり和え キャベツと油揚げの炒め煮	フランスパン 南瓜ポターージュ  鶏肉から揚げ ごま人参 タッビーサラダ
野菜チーズホットケーキ	焼きそば	みたらし団子	胡瓜
27	28	29	30
ブロッコリー	セロリ	酢大根	胡瓜
ごはん 味噌汁 <じゃが芋・心のり> ツナ入りオムレツ 大豆と鶏肉の煮物 白菜と人参のごま味噌和え 人参ジャムサンド	ごはん 味噌汁 <キャベツわかめ> マーボー豆腐 ほうれん草のきりしめじ キャベツとウィンナーのソテー コーンフレーククッキー	麦ごはん 豆乳味噌汁 <玉葱・人参> 豚肉ごま焼き きゅうり・げんと鶏肉の炒め煮 もやしと小えびのナムル オレンジケーキ	ジャムサンド スープ <卵・長ねぎ> 鮭マヨネーズ焼き じゃが芋ホクホクサラダ 人参甘煮 お好み焼き
カレーピラフ スープ <えび・レタス> 鶏肉のご煮 南瓜ヨーグルトサラダ ズッキーニとベーコンのソテー デコレーションケーキ			

# 夏野菜を食べよう!

野菜は旬の時期に1番栄養価が高いとよく言われます。不思議とその時期に身体に必要な栄養素が揃っています。よく目にする夏野菜の特徴や効率的に栄養素を摂取するためのコツをご紹介します!

## トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり! ビタミンEと一緒に取ることでより強かな抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベストです! マリネなど良いですね! 紫外線や暑さのストレスによりダメージを受けやすい季節、抗酸化作用のある野菜をとって内側からサビにくい身体づくりを!

## きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれます。きゅうりにはビタミンCを壊してしまう酵素も含まれますが、酢にはその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば効率的にビタミンCを取れますよ!

## ピーマン

強い紫外線を受けやすい時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けるため、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富! ビタミンCは壊れやすい栄養素ですが、ピーマンは組織力が強いので壊れにくく、安心して火が通らなく食べられます。他にも、夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれ、油と一緒に取ると吸収率がUPするので、そういった理由からも火が通るのがピッタリ!

## オクラ

胃の中の粘膜をなめらかに保護し、胃腸の働きを助ける働きがオクラにはあります。暑い夏に弱ってしまったり胃腸を健康にしてくれると共に、たんぱく質の吸収を良くしてくれるので、組み合わせると食べると良いですね!