

8月給食だより

2019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～

※ く >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	5	6
オクラ	セロリ	煮干し	ジャムサンド スープ <玉ねぎ・ふのり> なすミートグラタン きゅうりツナ和え ごま人参 野菜たっぷり春巻き	ごはん 味噌汁 <大根・わかめ> 夏野菜の酢豚 チンゲン菜お浸し さつまいも甘煮 ミネストローネ	あんかけうどん 小松菜のり和え コーンソテー
5	6	7	8	9	10
スナップエンドウ	酢昆布	大根	カリフラワー	きゅうり	するめ
ごはん 豆乳味噌汁 <玉ねぎ・人参> 豚肉味噌焼き 白菜わかめ和え 南瓜含め煮 ソフトドーナツ	ごはん 味噌汁 <キャベツ・しめじ> すき焼き風煮 もやしとピーマンのソテー ミニトマト	ごはん 味噌汁 <芋・油揚げ> かれい天ぷら 小松菜ごま和え 五目うの花	フランスパン かぼちゃポターージュ 鶏肉照り焼き 人参甘煮 タッピーサラダ	麦ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> 鮭のごま焼き 3色和え ごぼうと人参の含め煮	醤油ラーメン きゅうりおかか和え ミニトマト
12	13	14	15	16	17
山の日	五目うどん	冷麦	セロリ	人参	煮干し
ごはん 小松菜ひじき和え 青のりポテト	ミートソーススパゲッティ 麦茶 さつまいも含め煮 白菜ゆかり和え	チンゲン菜えのき和え ブロッコリーお浸し	ごはん 味噌汁 <生揚げ・えのき> ツナじゃが キャベツのごま和え ミニトマト	ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> 鮭のごま焼き 3色和え ごぼうと人参の含め煮	あんかけうどん 小松菜のり和え コーンソテー
19	20	21	22	23	24
スナップエンドウ	酢昆布	大根	カリフラワー	きゅうり	するめ
ごはん 豆乳味噌汁 <玉ねぎ・人参> 豚肉味噌焼き 白菜わかめ和え 南瓜含め煮 ソフトドーナツ	ごはん 味噌汁 <キャベツ・しめじ> すき焼き風煮 もやしとピーマンのソテー ミニトマト	ごはん 味噌汁 <芋・油揚げ> かれい天ぷら 小松菜ごま和え 五目うの花	フランスパン かぼちゃポターージュ 鶏肉照り焼き 人参甘煮 タッピーサラダ	麦ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> 鮭のごま焼き 3色和え ごぼうと人参の含め煮	醤油ラーメン きゅうりおかか和え ミニトマト
26	27	28	29	30	31
セロリ	煮ごぼう	ブロッコリー	オクラ	酢大根	人参
ごはん 味噌汁 <大根・人参> 豆腐チャンプルー ブロッコリー生煮和え もやしと小えびのナムル 焼きそば	ごはん 味噌汁 <小松菜・鮎> ツナ入りオムレツ ひじきの煮物 キャベツと油揚げの炒め煮	ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・なめこ> たら磯辺揚げ ほうれん草のり和え ジャーマンポテト	ジャムサンド スープ <白菜・あさり> ポークビーンズ 大根おかか和え セロリきんぴら	カレーパフ スープ <えび・レタス> 鶏肉から揚げ 南瓜ヨーグルトサラダ ズッキーニとペーコンのソテー	トマトスープバグタイ じゃがいも味噌煮 枝豆
26	27	28	29	30	31
スナップエンドウ	酢昆布	大根	カリフラワー	きゅうり	するめ
ごはん 豆乳味噌汁 <玉ねぎ・人参> 豚肉味噌焼き 白菜わかめ和え 南瓜含め煮 ソフトドーナツ	ごはん 味噌汁 <キャベツ・しめじ> すき焼き風煮 もやしとピーマンのソテー ミニトマト	ごはん 味噌汁 <芋・油揚げ> かれい天ぷら 小松菜ごま和え 五目うの花	フランスパン かぼちゃポターージュ 鶏肉照り焼き 人参甘煮 タッピーサラダ	麦ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> 鮭のごま焼き 3色和え ごぼうと人参の含め煮	醤油ラーメン きゅうりおかか和え ミニトマト
26	27	28	29	30	31
セロリ	煮ごぼう	ブロッコリー	オクラ	酢大根	人参
ごはん 味噌汁 <大根・人参> 豆腐チャンプルー ブロッコリー生煮和え もやしと小えびのナムル 焼きそば	ごはん 味噌汁 <小松菜・鮎> ツナ入りオムレツ ひじきの煮物 キャベツと油揚げの炒め煮	ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・なめこ> たら磯辺揚げ ほうれん草のり和え ジャーマンポテト	ジャムサンド スープ <白菜・あさり> ポークビーンズ 大根おかか和え セロリきんぴら	カレーパフ スープ <えび・レタス> 鶏肉から揚げ 南瓜ヨーグルトサラダ ズッキーニとペーコンのソテー	トマトスープバグタイ じゃがいも味噌煮 枝豆

夏野菜をたくさん食べよう。

野菜は旬の時期に1番栄養価が高くなり、
 身体に必要な栄養素を豊富に持っています。
 今回は、夏野菜についてご紹介します。



トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCが
 たっぷり含まれています。ビタミンEと
 一緒に取ることでより強い抗酸化作用を
 発揮するため、ビタミンEが豊富なオリーブ
 オイルを使って調理することがオススメです。
 夏は紫外線や暑さなどによって、身体
 がダメージを受けやすくなっています。
 トマトの抗酸化作用で、サビにくい身体
 にしましょう。

きゅうり

暑い季節、汗をかくと水分が不足する
 だけではなく、カリウムも一緒に流れ
 出てしまいます。カリウムが不足すると、
 食欲低下や疲れやすくなるなどの夏
 バテの症状が出てきます。
 きゅうりには、水分とカリウムが多く
 含まれているため、夏バテ防止、手軽な
 水分補給としてもとても良い野菜です。

ピーマン

ピーマンには、ビタミンCが豊富に含ま
 れています。ビタミンCはコラーゲン合成に
 関与しており、強い紫外線を受けやす
 い夏の時期は、健康な肌を保つため
 にとっても大切です。
 ビタミンCは熱に弱いので、調理によ
 り壊れやすいですが、ピーマンは組織が
 しっかりしているため、加熱しても壊れ
 にくいという特徴があります。そのため、
 火の通りをよくするのにおすすめです。

オクラ

オクラのネバネバはムチンという成分で、
 胃の粘膜を保護してくれる働きや、夏
 の暑さで弱った胃腸を元気にして
 くれます。
 また、水溶性の食物繊維やビタミンB1
 なども含んでいるため、夏バテの疲労回
 復に良いとされています。
 他にも、タンパク質の消化・吸収を助
 けてくれる働きがあるため、お肉と一緒に
 調理したり、納豆と和えて食べるのが
 良いです。