

8月給食だより

2021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。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

2	胡瓜	3	煮ごぼう	4	人参	5	大根	6	ブロッコリー	7	煮干し
	ごはん 味噌汁 <白菜・ふのり> たら香味揚げ 切干大根ナムル <small>トマトとスナップエンドウのサラダ</small>	ごはん 味噌汁 <豆腐・人参> ツナ入りオムレツ 白菜お浸し <small>もやしとピーマンのソテー</small>	ごはん 味噌汁 <生揚げ・玉ねぎ> 豚肉の生姜焼き スティック野菜 小松菜ちくわ炒め	フランスパン スープ <芋・わかめ> なすミートグラタン ほうれん草のソテー 人参マリネ	ごはん 味噌汁 <小松菜・もやし> 豆腐ハンバーグ キャベツと人参のツナ和え セロリきんぴら	味噌ラーメン ブロッコリー中華和え ミニトマト					
野菜たっぷり焼きそば	ヨーグルト・せんべい	フライドパンキン	とうもろこし・クッキー	パウンドケーキ	ラスク						
9	10	11	12	13	14						
振替休日	北海ラーメン 大根ゆかり和え さつま芋含め煮	ミートスパゲティ 麦茶 ブロッコリーお浸し もやしナムル	冷麦 キャベツと胡瓜のサラダ 南瓜グラッセ	きつねうどん 小松菜ひじき和え 大根とコーンのソテー	トマトスープスパゲティ じゃが芋の含め煮 枝豆						
	ごまマフィン	オレンジケーキ	ジャムスコーン	きな粉マカロニ	手作りパン						
16	17	18	19	20	21						
胡瓜	煮ごぼう	人参	大根	ブロッコリー	煮干し						
ごはん 味噌汁 <白菜・ふのり> たら香味揚げ 切干大根ナムル <small>トマトとスナップエンドウのサラダ</small>	ごはん 味噌汁 <豆腐・人参> ツナ入りオムレツ 白菜お浸し <small>もやしとピーマンのソテー</small>	ごはん 味噌汁 <生揚げ・玉ねぎ> 豚肉の生姜焼き スティック野菜 小松菜ちくわ炒め	フランスパン スープ <芋・わかめ> なすミートグラタン ほうれん草のソテー 人参マリネ	ごはん 味噌汁 <小松菜・もやし> 豆腐ハンバーグ キャベツと人参のツナ和え セロリきんぴら	味噌ラーメン ブロッコリー中華和え ミニトマト						
焼きそば	ヨーグルト・せんべい	フライドパンキン	とうもろこし・クッキー	パウンドケーキ	ラスク						
23	24	25	26	27	28						
オクラ	セロリ	酢大根	スナップエンドウ	酢昆布	するめ						
ごはん 味噌汁 <しめじ・わかめ> 夏野菜の酢豚 キャベツしらす和え 大根ごまマヨネーズ 南瓜マフィン	ごはん 豆乳味噌汁 <芋・玉ねぎ> 豚肉味噌焼き 胡瓜の醤油和え さつま芋きんぴら アイスクリーム・ビスケット	ごはん 味噌汁 <南瓜・えのき> 生揚げ卵とじ チンゲン菜コーン 白菜のり 芋団子	ジャムサンド スープ <豆腐・長ねぎ> かわいいフライ ほうれん草しめじ和え ごま人参 焼きうどん	冷やし中華 スープ <えび・チンゲン菜> 鶏肉チーズ焼き キャベツとコーンのサラダ デコレーションケーキ	トマトスープスパゲティ じゃが芋の含め煮 枝豆 手作りパン						
30	31										
胡瓜	人参										
ごはん 味噌汁 <白菜・麩> チンジャオロースー ブロッコリー生姜和え 人参ピースグラッセ オレンジケーキ	ごはん 味噌汁 <大根・えのき> 豆腐のツナ揚げ 白菜とチンゲン菜のお浸し 青のりポテト ごまクッキー										

夏野菜を食べよう

旬の食材を食べて
元気になろう



現代は、ハウス栽培など様々な技術の向上により、季節に関係なく色々な食材が手に入るようになりました。ですが、野菜は旬の時期に最も栄養価が高く、おいしくなります。野菜だけでなく、果物や魚介類も同じです。旬を意識して食材を選ぶことで、食卓に季節感が出ると共に、毎日の健康維持にもつながります。ぜひ、旬の食材を使って料理をしてみてください。

～夏が旬の野菜～

夏野菜には水分やカリウムが多く含まれており、身体の熱を冷ましてくれる効果があります。疲労回復や夏バテ防止のためには、水分補給とバランスの良い食事が大切です。夏野菜は生で食べてもおいしいものが多いので、積極的に食事に取り入れましょう。

- ピーマン…ビタミンCが豊富で、紫外線から肌を守る
- きゅうり…水とカリウムが豊富で、夏バテ防止になる
- なす…皮に栄養が豊富なため、皮をむかずに調理するといい
- オクラ…オクラのネバネバが胃の粘膜を保護し、夏に弱った胃を健康にする
- トマト…ビタミンAとビタミンCが豊富で、強い抗酸化作用がある

★夏野菜の酢豚のレシピ

<材料(4人分)>

豚ももスジ	240g	ケチャップ	小さじ2
生姜	4g	醤油	大さじ1
醤油	小さじ2	酢	大さじ1
酒	小さじ1	砂糖	小さじ2
かたくり粉	大さじ3	水	適量
揚げ油	適量	かたくり粉	大さじ1
玉ねぎ	80g(1/2個)		
人参	60g(1/2個)		
ピーマン	30g(1個)		
黄ピーマ:	30g(1個)		
なす	70g(1個)		
サラダ油	適量		

<作り方>

- ① 豚ももスライスに生姜、醤油、酒で下味をつける。
- ② ①の豚もも肉にかたくり粉をまぶし、食べやすい大きさに丸めて揚げる。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマン、黄ピーマン、なすを2cm幅程度の角切りにする。
- ④ サラダ油で③の野菜に火が通るまで炒め、Aで味をつける。(必要に応じて適量の水を加え、炒める)
- ⑤ ②で揚げた豚肉を④に入れ、お肉にも味が着くように合わせる。
- ⑥ 最後に水溶性片栗粉でとろみをつけて完成。