

8月給食だより

2022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

1	セロリ ごはん すまし汁 (そうめん・ほうれん草) 鶏肉カレー焼き チンゲン菜えのき和え 青のりポテト	2	人参 ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) 豚肉生姜焼き さつま芋含め煮 白菜ゆかり和え	3	黄ピーマン ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) かれいムニエル風 キャベツと胡瓜の甘酢和え ひじき炒め煮	4	ブロッコリー ジャムサンド スープ (芋・わかめ) なすミートグラタン風 人参甘煮 レタスとじゃこの炒め物	5	スナップエンドウ 塩おにぎり 味噌汁 (豆腐・切干大根) から揚げ スティック野菜 焼きビーフン	6	するめ 味噌うどん 小松菜しめじ和え ミニトマト	
7	野菜たっぷりジャージャー類	ヨーグルト・せんべい	ゆでとうきび	フライドパンピキン	アイスクリーム・手作りビスケット	マフィン						
8	酢昆布 麦ごはん 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 豚肉味噌焼き 南瓜含め煮 ピーマンツナ和え	9	煮ごぼう ごはん 味噌汁 (油揚げ・小松菜) 鮭ごま焼き ほうれん草とコーンのソテー あさりサラダ	10	胡瓜 きつねうどん 大根わかめ和え チンゲン菜とささみの中華和え	11	山の日	醤油ラーメン 白菜納豆和え 大根とコーンのソテー	12	おくら	13	煮干し
14	ホットケーキ	人参ジャムサンド	ミルクパン			梅じゃこおにぎり	マヨネーズラスク					
15	セロリ 冷麦 ブロッコリーツナ和え さつま芋バター煮	16	人参 ミートソーススパゲティ 麦茶 キャベツコーンと和え 胡瓜醤油和え	17	黄ピーマン ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) かれいムニエル風 キャベツと胡瓜の甘酢和え ひじき炒め煮	18	ブロッコリー ジャムサンド スープ (芋・わかめ) なすミートグラタン風 人参甘煮 レタスとじゃこの炒め物	19	スナップエンドウ ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) たら磯辺揚げ ほうれん草と人参のナムル 焼きビーフン	20	するめ 味噌うどん 小松菜しめじ和え ミニトマト	
21	アップルケーキ	きな粉マカロニ	ゆでとうきび	フライドパンピキン	アイスクリーム・手作りビスケット	マフィン						
22	酢昆布 麦ごはん 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 豚肉味噌焼き 南瓜含め煮 ピーマンツナ和え	23	煮ごぼう ごはん 味噌汁 (油揚げ・小松菜) 鮭ごま焼き ほうれん草とコーンのソテー あさりサラダ	24	胡瓜 ごはん 味噌汁 (キャベツ・麩) チンジョオロースー 大根わかめ和え チンゲン菜とささみの中華和え	25	大根 フランスパン スープ (ほうれん草・えのき) 照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 もやしナムル	26	おくら パエリア風ごはん スープ (しめじ・えのき・エリンギ) ヒレカツ セロリきんぴら	27	煮干し トマトソーススパゲティ じゃが芋味噌煮 枝豆	
28	ホットケーキ	人参ジャムサンド	ミルクパン	五平もち	デコレーションケーキ	マヨネーズラスク						
29	酢大根 ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) 夏野菜酢豚	30	赤ピーマン ごはん 豆乳味噌汁 (芋・白菜) シーフードかき揚げ キャベツコーンと和え 胡瓜醤油和え	31	セロリ ごはん 味噌汁 (大根・わかめ) 豆腐ツナ焼き トマトと胡瓜のサラダ ジャーマンポテト							

～夏野菜で体の中から涼しく！～
夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給し、同時に体を冷やす作用もあります。代表的なものとして、**トマト・胡瓜・なす**ですが、他に**ピーマンやオクラ**などがあります。

そしゃく・食べ物のゆくへ

よく噛むとなぜいいの？

パート3

- ・胃腸の働きをよくする… 噛むことで消化酵素の分泌が促され、胃腸の消化を助けます
- ・歯の病気を防ぐ… 噛むことで唾液が分泌され、虫歯や歯周病を防ぎます
- ・肥満予防… よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます
- ・脳の活性化… 噛むことで脳細胞の働きを活性化させます
- ・味覚の発達… よく噛んで味わうことで、食べ物本来の味がよくわかります

たくさん噛むためには…？

- 食材の固さや切り方を工夫してみましょう
- ・食材を切る時は、今までよりも厚く切ったり、丸切りや輪切り等、大きめに切ってみましょう。
- ・野菜を茹でる際は、歯ごたえを残すようにしましょう。特に葉物野菜はサッと茹でましょう。
- ・繊維質の多いごぼうや弾力のあるこんにやくなど積極的に取り入れましょう。
- ・一口につき30回噛む習慣をつけましょう。

「噛まない子」の6戒

や	やわらかいものが好き
わ	和食が嫌い
な	ながら食べをする
が	ガツガツ食べる
く	食べ物の流し食べをする
しょ	緑黄食野菜が嫌い

心あたりありませんか？

☆ 保育園のかんたんレシピ ～なすミートグラタン風～ ☆

材料(4人分)

- なす 2本
- サラダ油 大さじ1
- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- サラダ油 小さじ1/2
- トマトケチャップ 大さじ2
- トマトピューレ 大さじ2
- 塩 ふたつまみ
- パン粉 大さじ1
- 粉チーズ 小さじ1/2
- パセリ 少々

作り方

- ① パセリはみじん切りにし、水にさらして絞っておく
- ② なすは厚さ1cm程度のいちよう切りにし、水にさらして水を切り、油で炒める
- ③ ひき肉、みじん切りにした玉ねぎを油で炒め、ケチャップ・トマトピューレを加えて火を通す
- ④ ③に②を加えて加熱し塩を加えて味を調える
- ⑤ ④をアルミカップに入れ、パン粉・粉チーズをふりかけ、オーブンで焼く(パン粉がきつね色になるまで)

※ パセリは乾燥の物を使用しても可