

8月給食だより

2023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。
- ※ 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	赤ピーマン ごはん すまし汁 (そうめん・ほうれん草) 鮭ムニエル風 野菜スティック さつま芋ミルク煮 ヨーグルト・せんべい	2	セロリ ごはん 味噌汁 (芋・ふのり) 鶏肉チーズ焼き 小松菜えのき和え もやしと小えびのナムル 野菜たっぷりお好み焼き	3	オクラ フランスパン スープ (水菜・えのき) なすミートグラタン 人参甘煮 ピーマンツナ和え いも団子	4	人参 ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) たらこ辺揚げ ほうれん草と人参のナムル 大根豚肉煮 アイスクリーム・手作りビスケット	5	夏祭り		
7	ごぼう ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) とんかつ 南瓜の含め煮 もやしと胡瓜の生煮和え きな粉ケーキ	8	胡瓜 ごはん 味噌汁 (豆腐・人参) ほっけごま焼き ほうれん草納豆和え 切干大根とツナのサラダ	9	スナップエンドウ 麦ごはん 味噌汁 (白菜・ふのり) 豆腐ツナ揚げ ひじきの煮物 大根ゆかり和え	10	ブロッコリー 冷やし中華 小松菜しめじ和え セロリきんぴら	11	煮干し 味噌うどん 胡瓜しらす和え ミニトマト		
14	大根 ジャージャー麺 麦茶 ブロッコリーおかか和え コールスローサラダ	15	赤ピーマン 冷麦 トマトと胡瓜のサラダ 青のりポテト	16	酢昆布 ミートソースパグティ 麦茶 大根わかめ和え さつま芋含め煮	17	オクラ ジャムサンド スープ (キャベツ・舞茸) ポークビーンズ マカロニサラダ スナップエンドウとえびの煮物	18	人参 ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) たらこ辺揚げ ほうれん草と人参のナムル 大根豚肉煮	19	するめ トマトスープパグティ じゃが芋のグラッセ風 枝豆
21	ごぼう ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) とんかつ 南瓜の含め煮 もやしと胡瓜の生煮和え きな粉ケーキ	22	胡瓜 ごはん すまし汁 (そうめん・ほうれん草) 鮭ムニエル風 野菜スティック さつま芋ミルク煮 ヨーグルト・せんべい	23	セロリ ごはん 味噌汁 (芋・ふのり) 鶏肉チーズ焼き 小松菜えのき和え もやしと小えびのナムル お好み焼き	24	ブロッコリー フランスパン スープ (水菜・えのき) なすミートグラタン 人参甘煮 ピーマンツナ和え いも団子	25	酢昆布 パエリア風ごはん スープ (コーン・わかめ) 夏野菜の酢豚 あさりのサラダ ズッキーニとベーコンのソテー デコレーションケーキ	26	煮干し 味噌うどん 胡瓜しらす和え ミニトマト
28	大根 ごはん 味噌汁 (生揚げ・チンゲン菜) チンジャオロースー ブロッコリーおかか和え コールスローサラダ 南瓜パン	29	黄ピーマン ごはん 味噌汁 (豆腐・人参) ほっけごま焼き ほうれん草納豆和え 切干大根とツナのサラダ ピザトースト	30	スナップエンドウ 麦ごはん 味噌汁 (白菜・ふのり) 豆腐ツナ揚げ ひじきの煮物 大根ゆかり和え とうもろこし	31	オクラ ジャムサンド スープ (キャベツ・舞茸) ポークビーンズ マカロニサラダ スナップエンドウとえびの煮物				

夏の暑さに負けない身体を作ろう

近年、北海道の夏も本州並に「夏日・真夏日」が多くなり、体力・食欲が落ちていませんか？この暑さを乗りきるためにも「バランスの良い食事」「こまめな水分補給」「十分な睡眠」を取りましょう。

＜夏に適した夏野菜＞

- ・不足しがちなビタミンを補給 → トマト・ゴーヤ・ピーマン・南瓜
暑さに対する抵抗力をつけるビタミンC、免疫力を高め風邪を予防するビタミンE、カロテンなどのビタミンが豊富。
- ・夏バテ防止のムチンが豊富 → オクラ・枝豆・モロヘイヤ
スルヌル、ネバネバの主成分「ムチン」。胃の粘膜を保護したり疲労回復のビタミンC、B₁、鉄を含みます。
- ・水分補給の強い味方 → 胡瓜・なす・冬瓜(とうがん)
水分不足は脱水症状や熱中症の原因となります。飲み物ばかり飲んでお腹がいっぱいになり、むくみやくくなります。水分たっぷりの野菜は体の中から冷やし、利尿作用もあるので、むくみも解消されます。

その他にもビタミン類・水分を多く含む夏野菜(ワケロコ、ししとう、いんげん、しじょう、かぼちなど)があります。上手に料理に活用しましょう。

火を使わない簡単レシピ

- ◎豚肉とキャベツのレンジ蒸し(4人分)◎
豚肉300g、キャベツ1/2玉、ホウレン草適量
①豚肉は一口大に切り、塩・しょう油で下味をつける
②耐熱皿に①とキャベツを交互に重ね、フタ(フタなくても可)をし600wで6～8分加熱
③火が通っていたらポン酢をかけ出来上がり

＜食欲を刺激しよう＞

- ・カラフルな野菜を使う
- ・酸味(酢やレモン汁)を活かそう
- ・香辛料(生姜やにんにく、カレー粉)など利用しよう

☆ 保育園のかんたんレシピ ～ピーマンツナ和え～ ☆

- ＜材料 子ども4人分＞
ピーマン 100g
ツナ缶 40g
醤油 4g
- ＜作り方＞
①ピーマンは千切りにし、ツナ缶は油を切っておく。
②①と醤油を混ぜ合わせ出来上がり。
- ※ピーマンを千切りにした後、しっかり流水すると苦みも和らぎます。
醤油の量を減らし、塩昆布を加えても美味しいです。また、ピーマンの代わりに胡瓜やキャベツなどに代えてもいいです。