8月給食だより

2026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。
※　昼食のラーメン・うどん・冷麦の日は、幼児におにぎりがつきます。

月	火	水	木	金	土
3 ブロッコリー	4 胡瓜	5 赤ピーマン	6 セロリ	7 人参	8 黄ピーマン
ごはん 味噌汁 〈キャベツ・わかめ〉 鮭ざんぎ スティック野菜 南瓜甘煮	ごはん 味噌汁 〈さつま芋・切干大根〉 豚肉味噌焼き ごぼうと人参の含め煮 小松菜コーン和え	麦ごはん 豆乳味噌汁 〈白菜・油揚げ〉 ぶりの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のり和え ごま人参	ジャムサンド スープ 〈豆腐・長ねぎ〉 なすのミートグラタン ブロッコリー生姜和え コーンソテー	ごはん 味噌汁 〈生揚げ・チンゲン菜〉 鶏肉ごま焼き キャベツお浸し もやしごまサラダ	トマトツナスパゲティ 麦茶 白菜えのき和え さつま芋甘煮
野菜たっぷりチヂミ	大豆のケーキ	みかんヨーグルトアイス・手作りビスケット	ふかし芋	茹でとうきび	きな粉ケーキ
10 ごぼう	11	12 大根	13 オクラ	14 スナップエンドウ	15 酢昆布
わかめラーメン 胡瓜醤油和え もやしゆかり和え	山の日	冷麦 ブロッコリーおかか和え じゃが芋バター煮	クリームコーンスパゲティ 麦茶 白菜中華和え さつま芋グラッセ	ジャージャー麺 麦茶 ほうれん草ごまツナ和え ミニトマト	あんかけうどん 南瓜含め煮 枝豆
パインケーキ		きな粉クッキー	ごまドーナツ	マドレーヌ	手作りパン
17 ブロッコリー	18 胡瓜	19 赤ピーマン	20 セロリ	21 人参	22 黄ピーマン
ごはん 味噌汁 〈キャベツ・わかめ〉 鮭ざんぎ スティック野菜 南瓜甘煮	ごはん 味噌汁 〈さつま芋・切干大根〉 豚肉味噌焼き ごぼうと人参の含め煮 小松菜コーン和え	麦ごはん 豆乳味噌汁 〈白菜・油揚げ〉 ぶりの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のり和え ごま人参	ジャムサンド スープ 〈豆腐・長ねぎ〉 なすのミートグラタン ブロッコリー生姜和え コーンソテー	ごはん 味噌汁 〈生揚げ・チンゲン菜〉 鶏肉ごま焼き キャベツお浸し もやしごまサラダ	トマトツナスパゲティ 麦茶 白菜えのき和え さつま芋甘煮
チヂミ	大豆のケーキ	いちごアイスクリーム・手作りビスケット	ふかし芋	茹でとうきび	きな粉ケーキ
24 ごぼう	25 セロリ	26 大根	27 オクラ	28 スナップエンドウ	29 酢昆布
ごはん 味噌汁 〈豆腐・なめこ〉 チンジャオロースー 胡瓜醤油和え もやしゆかり和え	ごはん 味噌汁 〈南瓜・長ねぎ〉 炒め納豆 ひじき五目煮 ピーマンお浸し	麦ごはん 味噌汁 〈水菜・しめじ〉 豆腐ナゲット ブロッコリーおかか和え じゃが芋バター煮	フランスパン ポークスープ ほっけチーズ焼き 白菜中華和え さつま芋グラッセ	ツナカレーピラフ ポテトスープ 夏野菜の酢豚 大根とベーコンのバターソテー ごぼうサラダ	あんかけうどん 南瓜含め煮 枝豆
パインケーキ	黒糖むしぱん	きな粉クッキー	ごまドーナツ	デコレーションケーキ	手作りパン
31 ブロッコリー					
ごはん 味噌汁 〈大根・油揚げ〉 かれい磯辺焼き 甘酢キャベツ ほうれん草コーン和え					
ミルクパン					

栄養士の

【 教えて!! 川口さ～ん！ 】

Q　気温が高く、たくさん汗をかく時期になってきたのですが、水やお茶よりスポーツドリンクやジュース炭酸飲料などの方がよく飲んでくれます。水分補給として大丈夫でしょうか？

スポーツドリンクやジュースなど、甘みがあり飲みやすいのでゴクゴク飲んでしまいますよね。でも、甘い誘惑にはたくさんの糖分が含まれています。スティック砂糖（1本3ｇ）で換算すると、スポーツドリンクで約8～10本、ジュースで約15本～18本、果汁飲料（100%）で約8本～10本ほどが含まれているそうです。また、カロリーゼロやカロリーオフ、糖類ゼロのものには、食品添加物の甘味料が含まれています。甘い飲み物を水分補給代わりに飲んでいると、かえってのどが渇きやすくなるので、普段から水やお茶（ノンカフェイン）で水分補給を取りましょう。
スポーツドリンクは緊急の場合（熱中症や脱水症など）のみに飲用しましょう。

夏野菜を味わおう！

食材には旬があり、その時期に栄養価が最も高く、とてもおいしい状態にあります。また、夏に旬を迎える野菜には、水分がたっぷり含まれているので体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。積極的に旬の食材を取り入れて料理してみましょう。

《　夏野菜を使った、保育園メニュー　》

南瓜　南瓜のポタージュ（家族４人分）

南瓜 240g　玉ねぎ 150ｇ　バター 10ｇ　牛乳 240cc　無調整豆乳 90cc　水 150cc　塩 小さじ1/2

① 南瓜と玉ねぎは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる
② ①をミキサーにかけ別鍋に移す。
③ ②にバター、牛乳、無調整豆乳、水、塩を加え温め、出来上がり。
※なべ底が焦げやすいので、定期的に混ぜてください。また湯せんで温めると焦げつきを防げますよ。

トマト　トマトツナスパゲティ（家族４人分）

スパゲティ 250ｇ　ツナ缶 2缶　玉ねぎ 180ｇ　人参 80ｇ　おろしにんにく 小さじ1/3　米粉 大さじ1
水 250cc　カットトマト缶 80ｇ　ケチャップ 大さじ3　中濃ソース 小さじ1　味噌 小さじ1　塩 小さじ1/3

① 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
② フライパンに油とにんにくを入れ①を炒める。しんなりしてきたらツナ缶を加え、混ぜたら火を止める。
③ ②に米粉を加え全体がなじむよう混ぜ合わせ、トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・味噌・塩・水を加え混ぜ合わせたら火をつけ煮込む。
④ ③が煮詰まってきたら火を止める。
⑤ スパゲティを茹でてお湯をきる。皿にスパゲティを盛りつけ④のソースをかけたら出来上がり。

「給食さんと子どもたち　～日常のひとこまから～」

先日あおぞら農園から収穫したスナップエンドウを、おおぞうさんが給食室まできて見せてくれました。小ぶりでしたが、ぷっくりとしていて鮮やかな緑色をしており、新鮮さがうかがえました。子どもたちはスナップエンドウをどのようにして食べようかと、楽しそうに話していました。お部屋に戻り、スナップエンドウの筋を取り、よしのぶ先生と一緒に塩ゆでして食べていました。みんないい顔をしていましたよ。自分たちが育て収穫した物は、より美味しく感じ、苦手なものでも「食べてみよう」という意欲がわきます。この気持ちを大切に、これからたくさんの野菜たちが収穫されるのが楽しみです。