

# 8月の献立

令和6年

誓念寺中野こども園



## お知らせ



毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？夏バテで食欲がない、だるい、疲れがたまっているということはありませんか？食欲がないからといって何も食べないのでは、チカラも湧いてきません。そこで、夏バテ等で栄養不足にならないよう、必要な栄養が補給できるように食べ方を工夫して、楽しい夏を元気にのりきりしましょう！

### 夏場の食べ方のポイント

#### ☆水分を上手にとる

先月のお知らせでもお伝えしましたが、甘いジュースは水分補給に適していません。また、甘い飲み物の飲みすぎはお腹がいっぱいになって三度の食事をしっかり食べられなくなるので、注意しましょう。

#### ☆酸味を生かす

暑い夏には酸味のある料理が食べやすいものです。酸味が苦手な子どもも、おいしく食べることができるよう食材や調味割合を工夫してみましょう。(酢の物を少し甘めに、ヨーグルトや果物の酸味を生かす、など)

#### ☆スパイスや味付け

過度の香辛料は食欲を高めます。カレー粉、にんにく、しょうがなどを使ってみましょう。また、味付けを少し濃いめにする事で、胃液の分泌が高まり食欲がわいてきます。

#### ☆食べ物の温度と食感

スープやお汁でも冷たいものにする食べやすくなります。「つるん！」とした食感も食べやすいですね。(こんにゃくゼリーのような固形物は、一気に喉に入ってしまったら詰まらせる可能性がありますので十分注意してください。)

#### ☆体を冷やす夏野菜

たくさん太閤を浴びて育った夏野菜は、栄養も豊富に含まれていますし、体を冷やす野菜が多いと言われています。(トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃなど…)

#### ☆栄養補給にたんぱく質

特に疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれている、うなぎや豚肉などのたんぱく質食品が豊富です。ビタミンB1は、疲労回復効果以外に、精神を安定させる効果、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる効果があります。



10時のおやつには牛乳、3時のおやつには、ミルク・煮干がつきます。

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	10時おやつ	3時おやつ
1	木		五目そうめん、厚揚げの煮物、ミニトマト(1個)	674.9	4.6	塩せんべい、プレッツェル	ビスケット、あられ
2	金	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、中華サラダ、果物、お菓子	283.0	1.6		ヨーグルト、ハーベスト
3	土		星食べよ、ミニバームクーヘン、りんごジュース				
4	日						
5	月		夏野菜のカレー、ミニサラダ	499.1	2.7	オレンジ、ポーロ	ヘルゴーフッフル、牛乳
6	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、みそ汁、ｽｷｯｷゅうり	484.3	2.4	オレンジ、マンナビス	蒸しとうもろこし、あられ
7	水		煮込みうどん、なすの甘辛いいため、10gチーズ	519.0	2.9	プリン、ぱりんこ	のりあられ、バナナ
8	木		豚肉と春雨の炒めもの、五目みそ汁(鶏肉・さといも)	519.3	2.1	ミレーフライ、10gチーズ	バナナ、あられ
9	金	学生茶会(5歳児)	ポテトとコーンのミルク煮、にんじんの和風サラダ、卵スープ	403.2	2	ビスケット、あられ	すいか、白い風船
10	土		えびかきもち、ヨーグルト				
11	日						
12	月		山の日				
13	火		鶏肉のさっぱり煮、ツナサラダ、チーズ(棒)	545.4	2.1	揚げせんべい、ポーロ	アイスクリーム、ウエハース
14	水		ビーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	622.7	1.9	バナナ、マリービス	のりあられ、ソフトクッキー
15	木		お弁当デー			ポーロ、あられ	ぱりんこ、ばかうけ
16	金		お弁当デー			ソフトせんべい、ムーンライト	クッキー、塩せんべい
17	土		揚げ一番、きなこせんべい、ぶどうジュース				
18	日						
19	月		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、わかめスープ	519.3	2.1	なし、ムーンライト	サブレ、チーズおかき
20	火		白身魚フライ、野菜ころころスープ、ｽｷｯｷゅうり	673.6	1.9	白い風船、うずやきせんべい	ソフトせんべい、バナナ
21	水		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	518.4	1.5	オレンジ、アンパンマンビス	ゼリー、あられ
22	木	なかよし(監)	じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	558.5	1.4	胚芽ビス、揚げ一番	バナナヨーグルト、ビスコ
23	金		焼き魚(さば)、キャベツのおかか和え、中華風スープ	478.3	1.1	白い風船、バナナ	ゼリー、まがりせんべい
24	土		おとっと(小袋)、牛乳				
25	日						
26	月		パンパンジャー、五目スープ、トマト	474.4	1.0	あられ、きなこせんべい	えびかきもち、なし
27	火		カレーシチュー、ブロッコリーとコーンのおかか和え	510.1	2.4	うずやきせんべい、ウエハース	ゼリー、塩せんべい
28	水		牛肉と蓮根の炒め物、粉ふき芋、コーン卵スープ	428.3	1.1	バナナ、ハーベスト	アイスクリーム、ウエハース
29	木		ポークビーンズ、マカロニサラダ	553.9	1.4	きなこせんべい、ロングサラダ	オレンジ、星食べよ
30	金	合宿保育(5歳)	肉団子スープ、じゃがいもの含め煮	413.3	1.4	オレンジ、塩せんべい	フルーツパンチ、きなこせんべい
31	土	合宿保育(5歳)	揚げ一番、ホームパイ、野菜ジュース				

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

