

8月 食育だより

いよいよ本格的な夏がやってきました。この時期には疲れがでやすいので、早寝早起きをこころがけ、体調管理に気を付けましょう。暑い毎日が続きますが、いっぱい遊んで夏を満喫しましょう。

バランスのいい食事

夏は冷たい麺類など、炭水化物に偏った食事になりやすいです。肉・魚・野菜・果物などもバランスよく食べましょう。また、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱ってしまうので注意が必要です。

水分補給

のどが渴いたと感じる前に水分を摂るように心がけましょう。

適度な運動

汗をかくことで体温調節しているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は注意しましょう。



良質な睡眠をとる

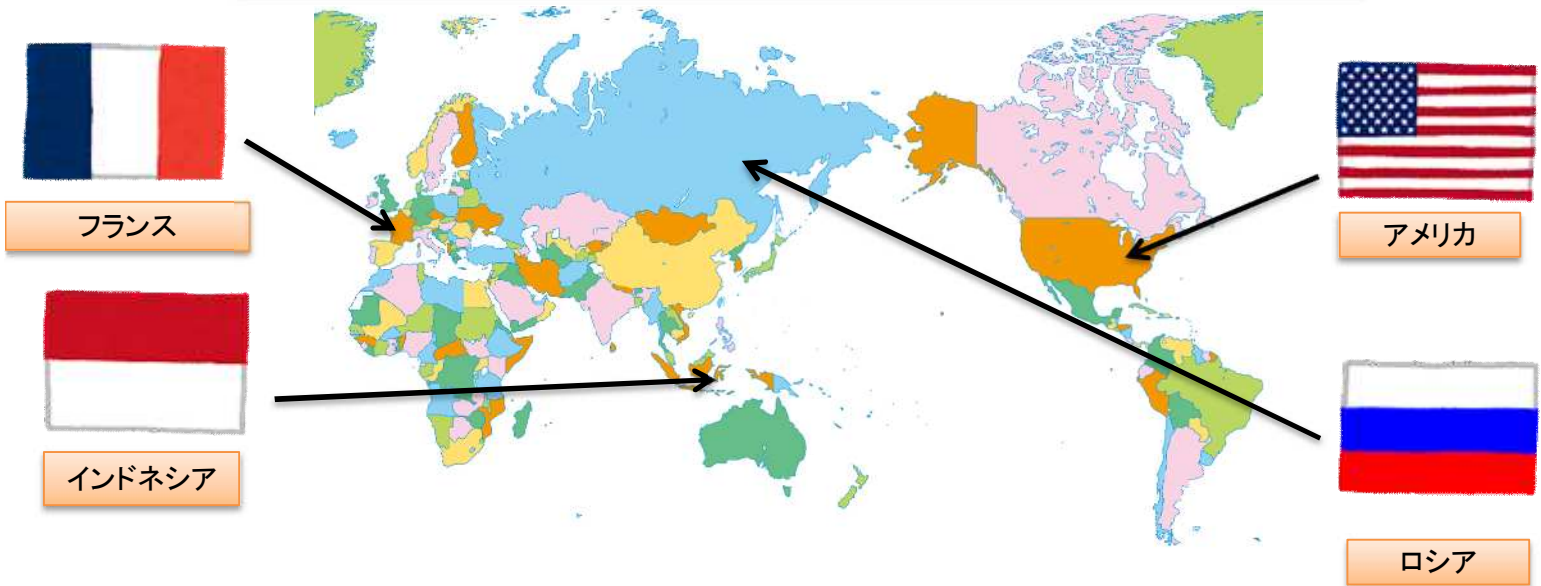
疲れをとるためにも質のいい睡眠を心がけましょう。冷房はタイマー機能を活用したり、扇風機の風は直接体当たらないように工夫しましょう。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

- ☆たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳)
- ☆ビタミンC(野菜・果物)
- ☆ビタミンB1(豚肉・枝豆・うなぎ)
- ☆ミネラル(海藻・乳製品・夏野菜)

「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

今月の献立に入っている世界の料理



フランス ラタトゥイユ

ズッキーニ、玉ねぎ、ナスなどの野菜をトマトとオリーブオイルで炒め煮した料理です。盛り付けかたに決まりはなく、スライスした食材をきれいに並べたり、角切りにしそのまま器に盛り付けたりする場合もあるそうです。



インドネシア ナシゴレン

ナシゴレンの「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める、揚げる」という意味で、ご飯と具材を炒め合わせて調味料で味付けをしてつくられるチャーハンとよく似た料理です。本場の辛味調味料であるサンバルなどで、味付けし、目玉焼きをトッピングするのが一般的です。入れる具材に特に決まりはなく、鶏肉やひき肉、エビなどのシーフード、玉ねぎやパプリカがよく使われます。付け合わせにはきゅうりやトマト、クルプックと呼ばれる揚げせんべいが定番だそうです。



アメリカ ハンバーガー

バンズと呼ばれる丸いパンの間に、ひき肉を成型したパティ(ハンバーグ)と野菜と挟んだ料理です。タルタルステーキと呼ばれる生の牛肉や馬肉を粗めのみじん切りにして、オリーブオイル・香辛料などで味付けされたものがいつしか焼くようになり、変化したとされています。



ロシア ピロシキ

ロシアの家庭料理で、小麦粉などをこねてつくったパン生地に、肉や野菜などたくさんの具材が詰められている惣菜パンです。天板にパイ生地を広げてその上に具をのせ、パイ生地で蓋をして焼き上げたピロークというのを小さくしたものがピロシキと呼ばれています。本場のロシアでは、揚げることもあります。本来オーブンで焼くスタイルが主流となっています。



2022年8月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1月	むらさきも ちっぷ	なつやさいまーぼー わかめのなむる はるさめすーぶ	かぼちゃ けーき	ほっとけーきつくす、 かぼちゃ、ばたー、 さとう	とうふ、ぶたみんち、みそ ろーすはむ	こめ ごまあぶら はるさめ	なす、びーまん、にんじん、ねぎ、にんにく もやし、わかめ きゅうり
2火	ほしの せんべい	いんどねしあ なしごれん めだまやき とまと きゅうり かれーすーぶ	ばなな		とりにく たまご	こめ、おいすたーそーす	ぼぶりか、にんじん、たまねぎ とまと きゅうり きゃべつ、にんじん、たまねぎ、えりんぎ、にんにく、こーん
3水	おれんじ	◇とりにくとうやどうふのもの きゅうりとちくわのすのもの ぶたにくとじゃがいものみそしる	かなっぺ	くらっかー、きゅうり、 つな、まよねーず、 ばいん、 くりーむちーず	とりにく、こやどうふ ちくわ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、いんげんまめ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
4木	さくつと あられ	あめりか はんぱーがー べいくどぼてと ぶちとまと おにおんすーぶ	すいか かりんとう		あいびきみんち、とうふ	ろーるばん、かたくりこ、 ちゅうのうそーす じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぐりーんりーふ とまと たまねぎ、にんじん、ぼせり
5金	ちーず	♪いわしのかばやき かぼちゃとひじきのきんぴら とうふときのこのすましじる	げんじばい		いわし とうふ	こめ かたくりこ	しょうが かぼちゃ、ひじき にんじん、えのき、しめじ、だいこん、ねぎ、しいたけ
6土		おべんとうもち					
8月	むらさきも せんべい	やきそば にくだんご だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	めろん きらずあげ	①かりんとう	ぶたにく にくだんご	ちゅうかめん、やきそばそーす かたくりこ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
9火	よーぐると	◇すきやきふうに じゃこきゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	♪あげぼん (①きなこぼん)	きなこ、さとう、 ろーるばん	ぎゅうにく、あつあげ、とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ、ちくわふ、じゃがいも	こんにやく、にんじん、ねぎ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
10水	かぼちゃ ぼーろ	ちやぶちえ まめとひじきのつなさらだ わかめすーぶ	びすこ		ぶたにく だいや、ひよこまめ、つな	こめ はるさめ、おいすたーそーす まよねーず、ごまあぶら ごま	にんじん、たけのこ、きくらげ、びーまん こーん、ひじき わかめ
11木		やまのひ					
12金	あかちゃん せんべい	きぼうほいく おべんとうもち	ぼたぼたやき				
13土		おぼんやすみ					
15月		おぼんやすみ					
16火	てつしお せんべい	きぼうほいく おべんとうもち	♪こめぼんぼう	①むらさきもせんべい			
17水	あかちゃん せんべい	ぎゅうどん とうがんのくずに ごもくじる	きういふる一つ さくつとあられ		ぎゅうにく とりみんち ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ とうがん にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
18木	じゃこ	♪てづりちーずかつ (①ぶたにくのちーずやき) こーんさらだ もやしのすーぶ	かきごおり		ぶたにく、ちーず、たまご (①ぶたにく、ちーず)	こめ こむぎこ、ぼんこ いたりあんどれっしんぐ	れたす、きゅうり、にんじん、こーん もやし、たまねぎ、にんじん
19金	とまと	◇いさきのこうみやき いんげんのごまあえ さわにわん りんご	よーぐると		いさき ちくわ ぶたみんち	こめ ごま	にんにく、しょうが、ぼせり いんげん、にんじん にんじん、ごぼう、しいたけ りんご
20土		おべんとうもち					
22月	うのはな くつきー	♪しいらのからあげ (①しいらのてりやき) やさしいためもの じゃがいものみそしる	とまとぺんね	べんねまかに、 とまとじゅーす、 けちやっぶ	しいら (①しいら) ぶたにく みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、もやし、きゃべつ にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
23火	ちーず	しーふーどかれー いたりあんさらだ おれんじ	ぶどう ひとくちおかき		いか、えび、とりにく	こめ、じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく れたす、きゅうり、とまと おれんじ
24水	ふわふわ ちっぷ	◇ちくぜんに きゅうりとわかめのすのもの きゃべつともやしのみそしる	じゃーじゃーめん	うどん、きゅうり、 もやし、ぶたみんち、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、みそ、さとう、 ごま、ごまあぶら	とりにく みそ	こめ	だいこん、しょうが、たけのこ、ごぼう、 こんにやく、ほししいたけ れたす、きゅうり、わかめ きゃべつ、もやし、にんじん
25木	かりんとう	ふらんす しょくぼん らたとういゆ ぼてとさらだ とうもろこしのすーぶ	みれーびすけつと		とりにく ろーすはむ	しょくぼん じゃがいも、まよねーず	ずつきーに、なす、ぼぶりか、たまねぎ、にんにく、とまと きゅうり、にんじん、 こーん、たまねぎ、ぼせり
26金	ばなな	ゆかりごはん れいしやぶさらだ ごもくまめ なつやさいとわかめのみそしる	たまごふしょう ぶりん		ぶたにく だいや あぶらあげ、みそ	こめ かおりごまどれっしんぐ	ゆかり れたす、きゅうり にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ なす、にんじん、とまと、わかめ
27土		おべんとうもち					
29月	よーぐると	◇すずきのおろしぼんずがけ はむともやしのまよねーずいため とうふとしめじのみそしる	ろしあ ぴろしき	きゅうりきこ、さとう、しお、 ぎゅうにゅう、ばたー、 あいびきにく、たまねぎ、 たまご、うすたーそーす、 こむぎこ	すずき ろーすはむ とうふ、みそ	こめ ぼんず まよねーず	だいこん、こまつな もやし、きゅうり、にんじん、こーん しめじ、みつば
30火	きうい ふる一つ	ぺすかとーれ ぐりーんさらだ じゃがいものすーぶ ばなな	ゆでとうもろこし		いか、えび、あさり	すばげつてい わごまどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とまと れたす、きゅうり、ぶろっこりー きゃべつ、たまねぎ、にんじん ばなな
31水	てつしお せんべい	せきはん ♪とりにくのたつたあげ (①とりにくのあげやき) おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	きゃべつ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。