



夏を元気に過ごそう！夏バテ予防の食事

毎日暑い日が続きますが、水分補給はもちろん、3度の食事もしっかり摂る事が大切です。暑さで食欲が落ちやすくなりますが、旬の夏野菜を摂り入れながら元気に夏を乗り切りましょう。

- 胡瓜 …… 水分が多く、暑い日の水分補給におすすめ。体を涼しくする働きがあります。
- トマト …… リコピンやビタミンCが豊富です。紫外線によるダメージから体を守り、夏の体調管理に役立ちます。
- ピーマン …… ビタミンCがたっぷり含まれ、風邪予防や疲労回復を助け、加熱しても栄養が比較的失われにくい野菜です。
- オクラ …… 食物繊維やカルシウムが豊富です。ねばねば成分がお腹の調子を整え、夏バテ予防にも効果的です。

保育園人気レシピ！「タコライス」

- 材料) 4人分
- | | | |
|---------|--------|---|
| ご飯 | 茶碗1杯分 | ①玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにする。キャベツは大きめの千切りにしてボイルして絞っておく。 |
| 合いびき肉 | 100g | |
| 玉ねぎ | 1/2コ | |
| トマト | 1/4コ | ②フライパンに油を引いたら、合いびき肉、ニンニク、生姜を入れて炒め、玉ねぎを加えて火が通ったら調味料を入れ煮込む。 |
| キャベツ | 50g | |
| 卸生姜 | 小さじ1/3 | ③器にご飯を盛り、キャベツ、トマト、 |
| 卸ニンニク | 小さじ1/4 | ②のそぼろ肉、コーンフレークを盛り付 |
| サラダ油 | 小さじ1 | たら出来上がり！ |
| コーンフレーク | | |
- (調味料)
- | | |
|---------|--------|
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/3 |
| 醤油 | 小さじ1/2 |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| ウスターソース | 大さじ1/2 |

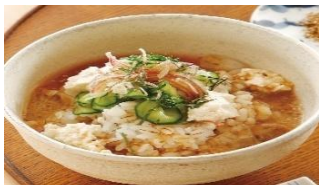


冷や汁

宮崎県で昔から親しまれている夏の郷土料理です。焼いた魚をほぐし、味噌とだしを合わせて冷やした汁をご飯にかけて食べます。胡瓜や豆腐、青じそ、ミョウガなどを加えることもあり、さっぱりとたべやすいのが特徴です。暑くて食欲が落ちやすい時期でも食べやすく、水分やたんぱく質、野菜と一緒に摂れるのが魅力です。

美味しく食べるポイント！

冷たすぎない程度に冷やすと、だしの旨味をしっかりと感じられます。ごはんにかけるだけじゃなく、そうめんに合わせても美味しく頂けます。



8月 行事・献立表

行 事	日 曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1 土	冷やしうどん、ちくわと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	牛乳 コーンフレーク	うどん
	2 日				
発達支援体験研修 幼保小連絡会	3 月	かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根のかみかみサラダ、みそ汁	お茶 きな粉おにぎり	お茶 チーズ	ご飯
幼児教育研修会	4 火	魚のピカタ、春雨サラダ、根菜ゴマ汁、果実	ミルク ホットドッグ	牛乳 ブリッツ	ご飯
異年齢交流会(小学2,4,6年生)	5 水	ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	二色ゼリー	牛乳 クッキー	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	6 木	五目炒め豆腐、マカロニサラダ、味噌汁、果実	牛乳 お麩のラスク	お茶 あられ	ご飯
	7 金	鶏むね肉のみぞれ南蛮、小松菜としらすの和え物、オニオンスープ、果実	ミルク 米粉と豆乳の蒸しパン	お茶 クラッカー	ご飯
	8 土	ぶっかけそうめん、ちくわと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・ちりめん	ご飯
	9 日				
木育研修	10 月	魚のタルタルソースかけ、海藻サラダ コンソメスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 胡瓜スティック	ご飯
	11 火				
	12 水	五色焼き、野菜サラダ、冷や汁、果実	ミルク じゃこピザ	お茶 かえり	ご飯
お盆	13 木	※お弁当の準備をお願いします。	お茶 ボーロ	牛乳 ボーロ	
お盆	14 金	※お弁当の準備をお願いします。	お茶 ビスケット	牛乳 パン	
お盆	15 土	※お弁当の準備をお願いします。	お茶・せんべい	牛乳・カステラ	
	16 日				
災害訓練週間	17 月	肉じゃが、酢の物、みそ汁、果実	ミルク 豆腐ぱん	お茶 ビスコ	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	18 火	魚の磯辺揚げ、大豆サラダ、豚汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳 サブレ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	19 水	ひじき炒め、ポテトサラダ、かき玉汁、果実	ミルク レモンケーキ	牛乳 リッツ	ご飯
	20 木	ゴーヤーチャンプル、スパゲティーサラダ すまし汁、果実	牛乳 枝豆	牛乳 かえり	ご飯
▼異年齢交流会(小学1,3,5年生)	21 金	10菜カレー、果実	ミルク コーンフレーククッキー	牛乳 せんべい	ご飯
	22 土	プルコギ丼、酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・ホームパイ	ご飯
	23 日				
	24 月	タコライス、ひじきとツナのサラダ、果実	牛乳 おからと人参のケーキ	豆乳 人参スティック	ご飯
	25 火	めひかりの南蛮漬け、和え物、ソーメン汁、果実	ミルク お好み焼き	牛乳 ちりめん	ご飯
	26 水	ユーリンチー、春雨の酢の物 わかめスープ、果実	芋ぜんざい	牛乳 クラッカー	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	27 木	魚の香味焼き、千切り大根の中華サラダ けんちん汁、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 ビスケット	ご飯
お楽しみ会	28 金	しゃげご飯、鶏肉の味噌からめ焼き トマトサラダ、コーンスープ、果実	アイスクリーム	野菜ジュース	ご飯
	29 土	中華丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳・パン	牛乳・ホームパイ	ご飯
	30 日				
	31 月	野菜たっぷりキッシュ、野菜の昆布和え 南瓜のポタージュスープ、果実	フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	パン

0,1,2歳児	*給食・おやつ1日平均：エネルギー494.8kcal	タンパク質18.2g	脂質14.9g	食塩1.7g
3,4,5歳児(主食除く)	*給食・おやつ1日平均：エネルギー394.3kcal	タンパク質17.5g	脂質13.7g	食塩1.7g

