



給食だより



夏本番を迎え毎日暑い日が続いています。夏バテしないように、バランスの良い食事
で栄養をしっかりととり、十分に休養して暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食事

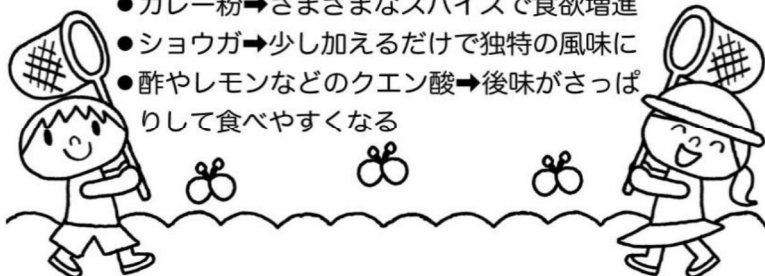
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

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

落ちた食欲を取り戻す味つけ

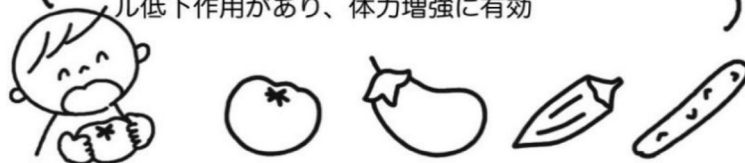
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



郷土料理 宮城県

ずんだもち



枝豆のとれる夏のお盆によく食べられる郷土料理です。昔はすり鉢を使って枝豆を潰していました。

おくずかけ



お盆やお彼岸の時に食べる精進料理です。人参やごぼうなどの野菜を小さめに切り、白石市特産の温麺を入れて片栗粉でとろみを付けています。昔は葛でとろみをつけていたためにこの名前が付けました。

はらこ飯



鮭の漁が盛んだった亶理荒浜地方の漁師が考案したと伝わります。「はらこ」とはイクラをさす東北地方の方言です。「はらこ飯」の名の由来は諸説ありますが、イクラは鮭の腹にいる子だから腹子(はらこ)という説もあります。

おくずかけレシピ



材料(大人4人分)

だし汁	4カップ
じゃが芋	1個
人参	1/4本
油揚げ	1/2枚
長ねぎ	1/3本
豆麩	10粒くらい
しょうゆ	大さじ1~2
塩	少々
温麺	2束
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①温麺は茹でてお椀に盛り付けておく。
- ②豆麩は水で戻し、その他の材料を食べやすい大きさにそろえて切る。
- ③だし汁で人参とじゃが芋を煮て、油揚げ、ねぎ、豆麩を加えしょうゆと塩で味付けをする。
- ④全体が煮えたら水溶き片栗粉でとろみを付け、一煮立ちさせる。
- ⑤汁が出来たら、お椀に盛り付けておいた温麺にかけてできあがり。
★おくずかけに入れる食材は家庭によって自由です。豆腐、里芋、こんにゃく、きのこ、夏野菜(いんげん、なす、みょうが等)がおすすめです。



8月予定献立



令和3年度 名取あけほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る
(赤)

力になる
(黄)

病気から
守ってくれる
(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
2	月	せんべい 牛乳	ご飯	鮭のごま風味焼き カレーきんぴら キャベツの味噌汁 オレンジ	ココロコ揚げ 牛乳	鮭 ちくわ 豆腐 高野豆腐 きな粉 牛乳	三温糖 ごま じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	にんじん キャベツ 万能ねぎ オレンジ
3	火	ビスケット	ご飯	揚げ豆腐の野菜あんかけ 小松菜の納豆和え すいか	ポテトもち 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 納豆 チーズ 牛乳	片栗粉 油 三温糖 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース 生姜 小松菜 もやし すいか
4	水	パイ オレンジジュース	チキン ライス	* お誕生会 * チキンライス かぼちゃグリル 春雨スープ セリー	ごまチーズケーキ 牛乳	鶏肉 ハム ウィナー ちくわ 豆腐 牛乳 チーズ	油 春雨 ごま ごま油 ホットケーキミックス	玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜
5	木	ヨーグルト	ロール パン	鶏肉のポトフ ポテトサラダ グレープフルーツ (チーズ)	ひじきご飯 牛乳	鶏肉 ハム チーズ 豚肉 油揚げ	じゃがいも 油 マヨネーズ 三温糖	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー にんにく きゅうり コーン グレープフルーツ ひじき みつば
6	金	揚げせんべい	ご飯	赤魚のおろしソース 豚汁 スナッペンとう・ミニトマト バナナ	ずんだサンド 牛乳	赤魚 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ 里芋 食パン 砂糖	大根 万能ねぎ ミニトマト スナッペンとう ごぼう 玉ねぎ にんじん バナナ 枝豆
7	土	クラッカー	ご飯	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 スパサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン オレンジ
10	火	せんべい	ご飯	松風焼き ピーマンのツナ和え 五目汁 梨	ココアワッフル 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 ツナ 鶏ささみ 油揚げ 牛乳	パン粉 油 三温糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜 ピーマン にんじん 大根 ごぼう ほうれん草
11	水	サンドビスケット	ご飯	カレイの生姜焼き オクラの和え物 わかめと豆腐の味噌汁 すいか	フルーチェ	カレイ かつお節 豆腐 牛乳	じゃがいも	生姜 おくら にんじん わかめ ねぎ 玉ねぎ すいか もも缶 みかん缶
12	木	ビスケット	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 ハム きな粉 牛乳	じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 マカロニ 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン バナナ
13	金	クラッカー 野菜ジュース	うどん	けんちんうどん ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	枝豆と塩昆布のおにぎり	豚肉 かつお節 しらす	うどん 里芋 三温糖	にんじん 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし 枝豆 グレープフルーツ 塩昆布
14	土	ヨーグルト	ご飯	麻婆豆腐 わかめスープ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳	油 三温糖 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ わかめ ねぎ もやし オレンジ
16	月	パイ 牛乳	そぼろ ご飯	そぼろ丼 きんぴらごぼう バナナ	おкусかけ 牛乳	鶏ひき肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	砂糖 しらたき ごま油 うーめん 豆麩 片栗粉	生姜 スナッペンとう ごぼう にんじん バナナ 大根 万能ねぎ
17	火	クラッカー のむヨーグルト	ご飯	たらのお好み揚げ なすの味噌汁 オレンジ (チーズ)	ピザトースト 牛乳	たら 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	小麦粉 油 食パン	キャベツ にんじん 万能ねぎ なす 玉ねぎ オレンジ 玉ねぎ コーン ピーマン
18	水	ぱりんこ	ご飯	塩にくじゃが モロヘイヤ納豆 梨	冷やしきつねうどん 牛乳	豚肉 納豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	ごま油 じゃがいも うどん	生姜 にんじん 玉ねぎ いんげん もやし モトヘイヤ おくら のり グレープフルーツ 大根
19	木	ヨーグルト	ロール パン	鮭のタンドリー風焼き カラフルピーマン トマトスープ バナナ	五平もち 牛乳	鮭 ベーコン	マヨネーズ 油 じゃがいも マカロニ ごま 三温糖	にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン いんげん 玉ねぎ キャベツ トマト バナナ
20	金	サンドビスケット 牛乳	ご飯	和風ハンバーグ じゃがいも田楽 ワントンスープ すいか	ナポリタン 牛乳	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ ベーコン 牛乳	パン粉 油 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも ごま ワントンの皮 スパゲティ	玉ねぎ 大根 万能ねぎ にんじん すいか にんにく ピーマン 玉ねぎ トマト
21	土	せんべい 牛乳	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え オレンジ (チーズ)	お菓子 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	砂糖 ごま ごま油	生姜 玉ねぎ 大根 小松菜 もやし にんじん きゅうり オレンジ
23	月	せんべい	ご飯	赤魚の香味焼き にんじんの甘煮 ニラ玉味噌汁 バナナ	磯ビーンズ 牛乳	赤魚 卵 油揚げ 大豆 じゃこ 牛乳	三温糖 小麦粉 砂糖 ごま 油	にんにく 万能ねぎ にんじん にら もやし バナナ あおのり
24	火	ビスケット	ご飯	*食育* 夏野菜カレー かぼちゃサラダ オレンジ	にんじんジャムスコーン 牛乳	豚ひき肉 ハム 牛乳	油 カレールウ マヨネーズ 食パン 砂糖	なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト しめじ おくら エリンギ 枝豆 かぼちゃ きゅうり にんじん オレンジ
25	水	クリームせんべい	うどん	ジャージャー麺 ひじきサラダ 梨	レタスチャーハン 牛乳	豚ひき肉 鶏ささみ ハム	うどん 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ 油	にんにく 生姜 しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり トマト ひじき にんじん コーン バナナ レタス
26	木	サンドビスケット りんごジュース	ご飯	家常豆腐 かみかみサラダ グレープフルーツ	かぼちゃケーキ 牛乳	豚肉 生揚げ ツナ 牛乳 卵	油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 生姜 切干大根 刻み昆布 きゅうり グレープフルーツ かぼちゃ
27	金	ヨーグルト	ご飯	カレイの竜田揚げ きんぴら蓮根 じゃがいもとキャベツの味噌汁 すいか	お麩ラスク 牛乳	カレイ 豚ひき肉 油揚げ 豆腐 バター 牛乳	片栗粉 油 しらたき ごま油 砂糖 じゃがいも 麩	にんじん れんこん いんげん キャベツ すいか
28	土	せんべい 牛乳	ご飯	鶏肉のねぎ塩炒め マカロニサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	ごま油 マカロニ マヨネーズ	にんじん しめじ 大根 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり コーン オレンジ
30	月	せんべい 牛乳	ご飯	鮭の照り焼き ツナマヨ和え みぞれ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト和え	鮭 ツナ 鶏肉 ヨーグルト ホイップクリーム	マヨネーズ ごま しらたき ごま油 片栗粉 砂糖	ブロッコリー 大根 にんじん 小松菜 グレープフルーツ みかん缶 白桃缶
31	火	クラッカー 牛乳	ロール パン	中華風ローストチキン カレー粉ひき芋 コーンスープ オレンジ	しらすチーズご飯 牛乳	鶏肉 粉チーズ バター 牛乳 しらす チーズ	ごま油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく パセリ コーン オレンジ にんじん あおのり



※ () になっている献立は、以上児さん
のみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更
になることがありますのでご了承ください。

8月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	511	19	16	1.4
3歳以上児目標	560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量	580	23	18.8	1.8