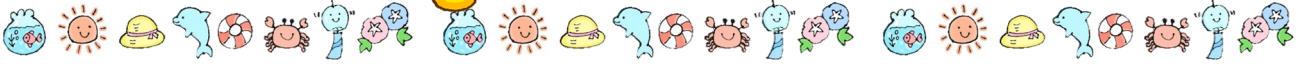


# 給食だより



いよいよ夏本番です。暑い日が続きますね。夏は体力の消耗が激しい時期です。夏バテになりにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。バランスの取れた食事、十分な睡眠、こまめな水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！

## 夏バテとは？

- 【身体がだるい】
- 【食欲がない】
- 【イライラする】

## 栄養価の高い食事で暑い夏を乗り切ろう！

夏に起こる身体のだるさや食欲不振などの症状は“夏バテ”と呼ばれています。暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体には、たっぷりの栄養が必要になります。暑さで食欲が落ちがちな夏は、食べる量よりも栄養価に重点を置いて少量でも多くの品目を食べられるようにしましょう。また、夏野菜は強い日差しを浴びて成長します。旬の夏野菜は、みずみずしく栄養素がたっぷりと詰まっているので積極的に取り入れるといいですね。



## 簡単！栄養満点！夏バテ対策メニュー！

### カラフル豚しゃぶ

〈材料〉4人分

豚しゃぶ肉	320g	〇ごま	適量
キャベツ	150g	〇にんにく	約5cm
玉ねぎ	1玉	〇しょうゆ	45g
パプリカ	1個	〇砂糖	5g～
トマト	1個	〇ごま油	適量

### 〈作り方〉

- ①山芋は皮をむいてすりおろす。
- ②キャベツは千切り、玉ねぎ1/2個分をすりおろし、残りの1/2個分は千切り、パプリカは細切り、トマトはくし切りまたは小さくコロコロに切る。
- ③②の千切りキャベツ、千切り玉ねぎ、細切りパプリカを沸騰したお湯に塩を入れて軽く茹でてざるにあげて冷ます。
- ④料理酒を入れ沸騰させたお湯で豚肉をしっかり茹でて、ざるにあげて冷ます。
- ⑤〇の調味料と②のすりおろし玉ねぎを混ぜて電子レンジで2分程度加熱する。
- ⑥皿に③を敷き、茹でた豚肉、山芋とろろ、トマトをかけて⑤のタレをかけて完成♪

## 夏バテ予防に効果的な食べもの

### ◎ビタミンB1【疲労回復】

豚肉/ごま/かつお/たまご/玄米/かつお

### ◎アリシン【疲労回復を高める】

にんにく/ねぎ/玉ねぎ/にら

### ◎クエン酸【疲労回復】

レモン/オレンジ/グレープフルーツ

### ◎ビタミン・ミネラル【夏バテ解消】

トマト/オクラ/パプリカ/枝豆/山芋

## 宮城県の郷土料理

### ～ずんだ～



枝豆は仙台平野で古くから栽培が盛んで夏から秋にかけて収穫され、たんばく質が豊富な大豆、βカロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜の二つのメリットを兼ね備えています。

枝豆から作られる「ずんだ」は宮城を代表する食べ物のひとつです。

### ずんだのアレンジ例

#### 「ずんだシェイク」

枝豆と牛乳、アイス  
クリームをミキサーに  
かけて完成♪

#### 「ずんだアイス」

枝豆をミキサーにかけて  
水切りした豆腐と蜂蜜も  
加えてミキサーして冷凍庫で  
冷やし固めて完成♪

#### 「ずんだトースト」

ずんだ×バター  
ずんだ×あんこ  
ずんだ×とろけるチーズ  
ずんだ×クリームチーズ

## 宮城県の郷土料理

### ～おくずかけ～



県南地域を中心にお盆の時期に食べる精進料理です。数種類の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩をしいたけのもどし汁で煮込み、そこに白石温麺を加えてとろみをつけたもの。

とろみは本来、くず粉でつけるが現在では片栗粉でつけることが多く、だしの利いた優しい味わいで子どもからお年寄りまで幅広い層に好まれています。

「白石温麺」はそうめんよりも少し太い麺で、加工時に油を使わないので、消化に良いとされている優れものです。

# 8月予定献立



令和6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

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)	
		午前おやつ	主食				
1	木	ごまビスケット	ごはん ビーンズライス 納豆サラダ グレープフルーツ	厚揚げきな粉 牛乳	大豆 豚ひき肉 納豆 ツナ 厚揚げ きな粉 牛乳	枝豆 玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 もやし	
2	金	揚げせんべい	ごはん 五目炊き込みごはん 鶏肉の唐揚げ ウィンナー 春雨サラダ すいか	ヨーグルト和え らいおん組：フルーツポンチ	鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 ウィンナー	にんじん ごぼう いんげん 生姜 にんにく きゅうり えのき パナナ もも缶 みかん缶	
3	土	味しらべ	ごはん 厚揚げのそぼろあん 和風ポテトサラダ オレンジ 湯ざまし	お菓子 牛乳	生揚げ 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えのき きゅうり コーン のり	
5	月	パイ	ごはん てりやき野菜丼 わかめスープ グレープフルーツ	ポテトチーズもち 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん わかめ コーン ねぎ グレープフルーツ	
6	火	ヨーグルト	ごはん カレーの竜揚げ カラーきんぴら 大根のみそ汁 パナナ	スイートポテト 牛乳	カレー ちくわ 油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ パナナ	
7	水	ソフトサラダせん べい	めん *お誕生会* ラーメン 鶏肉の照り焼き スティック野菜 フルーチェ	ハム入り蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳 豆乳 ハム	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし マヨネーズ 米粉 油 ペーキングパウダー ごま	
8	木	サンドビスケット	ごはん 鶏肉の甘辛煮 白和え 中華風コンスープ グレープフルーツ	ココロ揚げ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 しらたき ごま じゃがいも	生姜 ほうれん草 にんじん ねぎ たけのこ チンゲン菜 コーン グレープフルーツ
9	金	ぼたぼた焼き	ごはん カレー肉じゃが 白菜のおかか和え パナナ	にんじんピラフ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー パナナ コーン ハセリ	
10	土	揚げせんべい	ごはん 豆腐のミートソース煮 春雨のマヨネーズ和え オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 ハム のむヨーグルト 牛乳	玉ねぎ ビーマン トマト きゅうり にんじん コーン オレンジ	
13	火	ヨーグルト	ごはん ハヤシライス ポテトサラダ グレープフルーツ	おおかチーズごはん 牛乳	豚肉 ハム かつお節 チーズ 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルウ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン グレープフルーツ のり
14	水	クリームせんべい	ごはん 納豆ボール 切干大根の海苔サラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ (牛乳)	マカロニきな粉 牛乳	納豆 豚ひき肉 豆腐 ツナ きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 マカロニ	ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん のり 小松菜 玉ねぎ えのき わかめ オレンジ
15	木	揚げせんべい	ごはん 豆まめキーマカレー コールスローサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ゆかりしらすご飯 牛乳	大豆 豚ひき肉 ハム しらす 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレーウ マヨネーズ 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ
16	金	せんべい	ごはん ウィンナーと野菜のトマト煮 春雨サラダ パナナ	せんべい (揚げせんべい) のむヨーグルト	鶏肉 のむヨーグルト	ご飯 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマ ン ブロッコリー トマト きゅうり にんじん コーン パナナ
17	土	せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとしらすのごまサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚ひき肉 しらす 牛乳	ご飯 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン オレンジ
19	月	クラッカー	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 切干大根のツナサラダ グレープフルーツ (牛乳)	青のりフライドポテト 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマ ン ブロッコリー ハセリ 切干大根 にんじん きゅうり グレープフルーツ 菜の花
20	火	ヨーグルト	ごはん 赤魚のおろし煮 きゅうりの酢の物 五目汁 パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	赤魚 ちくわ 豆腐 油揚げ きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 米粉 ペーキングパウダー	大根 万能ねぎ きゅうり わかめ 大根 にんじん ごぼう ねぎ パナナ
21	水	せんべい	めん シャージャー種 マリネ風サラダ オレンジ (牛乳)	中華おこわ 牛乳	豚ひき肉 ツナ 牛乳 鶏肉	うどん 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり トマト わかめ 赤ピーマ ン キャベツ オレンジ 万能ね ぎ
22	木	ごまビスケット	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しらたきサ ラダ グレープフルーツ (牛乳)	おくすかけ風 郷土料理	鮭 牛乳 かつお節 油揚げ	ご飯 砂糖 しらたき ごま マヨネーズ ごま油 ビーフン 里芋 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり えのき グレープフルーツ ごぼう いんげん
23	金	揚げせんべい	ごはん 厚揚げの中華丼 ひじきとキャベツのサラダ パナナ	米粉ジャムサンド 牛乳	豚肉 生揚げ ベーコン 豆乳 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 油 マヨネーズ 米粉 豆乳 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき 生姜 にんにく ひじき キャベツ コーン パナナ
24	土	せんべい	ごはん 肉豆腐 磯和え オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 豆腐 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 砂糖	玉ねぎ えのき キャベツ ほうれん草 にんじん オレンジ
26	月	パイ	ごはん コーンボール カラフルピーマン ミネストローネスープ グレープフルーツ	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 米粉 砂糖 ペーキングパウダー	玉ねぎ にんじん コーン 生姜 にんにく ビーマ ン 赤黄ピーマン キャベツ いんげん グレープフルーツ
27	火	ヨーグルト	ごはん 夏野菜カレーライス (以上児食育) れんこんジャキジャキサラダ パナナ (牛乳)	ずんだとウィンナーの ボンテケージョ 牛乳 郷土料理	豚肉 ウィンナー 牛乳	ご飯 油 カレールウ じゃがいも ごま油 砂糖 米粉 片栗粉	玉ねぎ しめじ ビーマ ン 赤ピーマン なす かぼちゃ にんじん 枝豆 きゅうり のり パナナ
28	水	せんべい	ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ 豚汁 オレンジ (牛乳)	オレンジ風味フレンチトース ト 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース 生姜 大根 ごぼう ねぎ オレンジ
29	木	サンドビスケット	ごはん たらの照り焼き ひじきのマヨネーズ和え ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	鮭わかめごはん 牛乳	たら ハム 鮭 牛乳	ご飯 ごま マヨネーズ ごま油	ひじき きゅうり にんじん コーン なす 玉ねぎ えのき 万能ねぎ グレープフルーツ わかめ
30	金	甘辛せんべい	ごはん 八宝菜風 野菜と油揚げの和え物 パナナ (牛乳)	大学芋 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 油	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん しいた け にんにく 生姜 ほうれん草 まめ ぶどう
31	土	揚げせんべい	ごはん 焼肉どんぶり 大根の味噌汁 オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	ご飯 油 片栗粉	生姜 にんにく ビーマ ン にんじん 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ オレンジ

※( ) 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。

	7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	483	15.7~24.1	10.7~16	1.5
	予定献立栄養量	491	16.5	15.8	1.4
	3歳以上児目標	580	18.8~28.9	12.8~19.4	1.8
	予定献立栄養量	580	20.8	18.9	1.7