



# 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、たんぱく質が豊富な大豆、βカロチンやビタミン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たものです。



# 8月予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から守ってくれる (緑)
1	木	牛乳 塩せんべい	ごはん	かれないの西京焼き ほうれん草のおかか和え なめこのみそ汁 キウイ	(牛乳) 焼きもちごはん	牛乳、かれない、豆腐、みそ、かつお節	米、三温糖、サラダ油	ほうれん草、バナナ、リンゴ、コーン、ねぎ、なめこ、にんじん、バナナ
2	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ハンバーグ ナポリサラダ ブロッコリー オクラスープ オレンジ	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、豚挽き肉、豆腐、ウインナーソーセージ、わかめ	米、スバゲティ、パン粉、サラダ油、砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、にんじん、オクラ、ピーマン、オレンジ
3	土	豆乳飲料 味しらべ	ごはん	厚揚げの中華丼 五目みそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豆乳、厚揚げ、豚肉、みそ、油揚げ	米、さつまいも、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、バナナ
5	月	牛乳 クッキー	ごはん	たらのムニエル 添え野菜 わかめのみそ汁 キウイ	かき氷アイス	牛乳、たら、みそ、わかめ	米、マヨネーズ、バター、小麦粉、サラダ油	きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、ごまつな、キウイ
6	火	牛乳 クラッカー	ごはん	肉団子ととうがんの煮物 じゃがいもとごぼうのみそ汁 バナナ	(牛乳) ジャージャー麺	牛乳、豚挽き肉、鶏ひき肉、みそ	米、うどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	とうがん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、いんげん、さやえんどう、しょうが、バナナ
7	水	牛乳 磯風味せんべい	食パン	ポークビーンズ ブロッコリーのチキンサラダ すいか	野菜ジュース カレーピラフ	牛乳、豚肉、鶏ささみ、大豆	食パン、じゃがいも、米、サラダ油、砂糖	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、コーン、グリーンピース、にんにく、すいか
8	木	プリン	ごはん	赤魚の煮つけ もやしとわかめのナムル 大根と厚揚げのみそ汁 キウイ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳、赤魚、厚揚げ、きな粉、みそ、わかめ	マカロニ、砂糖、ごま油	だいこん、もやし、にんじん、ごま、しょうが、キウイ
9	金	チーズ	ごはん	こまつなとちくわの卵とじ ひじきの和風サラダ グレープフルーツ	牛乳 ライスクッキー(非常食)	牛乳、卵、ちくわ、ハム、大豆、チーズ、ひじき	米、サラダ油、砂糖、ごま	こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、グレープフルーツ
10	土	ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 中華スープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚挽き肉、みそ、わかめ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	たまねぎ、ねぎ、チンゲン菜、えのきたけ、しょうが、オレンジ
12	月			振替休日				
13	火	豆乳飲料 塩せんべい	ごはん	夏野菜カレーライス パスタサラダ フルーツカクテル	牛乳 バームクーヘン	牛乳、豆乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、マヨネーズ、スバゲティ、サラダ油	たまねぎ、なす、みかん缶、もも缶、バナナ缶、にんじん、さやえんどう、キャベツ、ピーマン
14	水	牛乳 クッキー	ごはん	厚揚げのみそ炒め じゃがいもとえのきのすまし汁 オレンジ	せんべい カップゼリー	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、わかめ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、いんげん、オレンジ
15	木	牛乳 コーンフレーク	スバゲティ	ミートスバゲティ クリーミーポテトサラダ グレープフルーツ	(牛乳) クラッカーサンド	牛乳、豚挽き肉	スバゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、イチゴシヤム、グレープフルーツ
16	金	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	かれないの煮つけ いんげんのごまマヨネーズ和え ほうれん草のたまごスープ キウイ	フルーツヨーグルト (ウエハース)	ヨーグルト、かれない、卵、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	いんげん、もも缶、みかん缶、にんじん、ほうれん草、しょうが、キウイ
17	土	野菜ジュース サンドビスケット	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き マッシュポテト かぶのスープ バナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、みそ、豆乳、ベーコン	米、じゃがいも、砂糖、ごま	かぶ、かぶの葉、にんじん、ほうれん草、野菜ジュース、バナナ
19	月	牛乳 ウエハース	ごはん	たらとじゃがいものケチャップ煮 中華スープ キウイ	(牛乳) 大学芋	牛乳、たら、わかめ	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、キウイ
20	火	牛乳 塩せんべい	ごはん	豚かつ 小松菜のツナ酢和え キャベツのみそ汁 すいか	(牛乳) そうめん	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ	米、そうめん、パン粉、サラダ油、砂糖	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、すいか
21	水	牛乳 ビスケット	食パン	鶏肉と野菜のトマト煮 わかめの豆腐スープ パナナ	食育活動パフェ作り フルーツパフェ	ラクトアイス、鶏もも肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、牛乳、わかめ	食パン、コーンフレーク、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	バナナ、トマト缶、みかん缶、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、赤ピーマン、ねぎ、にんにく
22	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	カレイの野菜あんかけ ほうれん草のナムル たまねぎのみそ汁 バイナップル	(牛乳) いちごクレープ	牛乳、かれない、みそ、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、たけのこ、コーン、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、バナナ
23	金	フルーチェ	ごはん	豆腐の五目焼き 小松菜のしらすサラダ 大豆汁 キウイ	牛乳 まんまるじゃが	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、大豆、卵、チーズ、しらす、みそ、油揚げ、ひじき	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、サラダ油	こまつな、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、キウイ
24	土	ビスケット	ごはん	ポークチャップ アスパラソテー 油揚げとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	(牛乳) 菓子	牛乳、豚肉、油揚げ	米、サラダ油、砂糖	アスパラガス、こまつな、えのきたけ、にんじん、グレープフルーツ
26	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 大根のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 五平もち	牛乳、鮭、豆腐、みそ、牛乳、わかめ	米、砂糖、サラダ油、コーンフレーク	キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、グレープフルーツ
27	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	お誕生会 ひまわりライス きゅうりの中華風サラダ コーンのクリームスープ すいか	プリンアラモード	豆乳、鶏ひき肉、卵、ホイップクリーム、ハム、牛乳、わかめ	米、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、りんご、みかん、片栗粉、ごま油	クリームコーン、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、すいか
28	水	牛乳 ウエハース	食パン	鶏肉とチンゲンサイのクリーム煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ キウイ	(牛乳) チャーハン	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豆腐、ツナ、ひじき	食パン、米、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖	ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ、キウイ
29	木	ゼリー	ごはん	たらの磯辺焼き キャベツとほうれん草のおかか和え 里芋のみそ汁 バイナップル	(牛乳) 野菜とウインナーのケーキ	牛乳、たら、豆乳、ウインナーソーセージ、油揚げ、かつお節、青のり	米、さといも、小麦粉、サラダ油、米粉、砂糖、サラダ油、片栗粉	ほうれん草、キャベツ、大根、ピーマン、こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、バナナ
30	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	ハヤシライス トマトのツナ和え パナナ	(牛乳) お好み焼き	牛乳、豚肉、ツナ、干しエビ、かつお節、青のり	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、バナナ
31	土	クッキー	ごはん	豚肉の甘みそ丼 じゃがいもと大根のみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	たまねぎ、チンゲンサイ、大根、赤ピーマン、にんじん、ごぼう、キウイ

※以上見さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※( )となっている時は、以上見さんのみにつきます。

8月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	509	19.7	17.2	1.4
3歳以上児目標	585	21~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	591	23.9	20.3	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。