

8月の給食だより



夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう



冷たいものはほどほどに

おやつやお風呂上りにアイスやジュース…習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり…夏バテにつながります。



食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食 たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



やっぱり早寝早起き朝ごはんが基本

夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがくずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスをかけることになります。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
3	月	ツナポテト オレンジ たまご 卵スープ ワッフル ミルク	277kcal 245 mg	13.9g 1.4g	14.2g	肉	豚肉のしょうが焼き
4	火	ワンタンスープ ♥手作り茹でとうもろこし すあ のり酢和え ぎゅうにゅう 牛乳	205kcal 270 mg	5.0g 1.4g	5.2g	卵	卵豆腐
5	水	貝だくさんスープ 切干大根の煮物 チーズ ヨーグルト	228kcal 217mg	12.8g 1.5g	12.9g	海藻	ところてん
6	木	白身魚のトマトソース焼き みそ汁 ♥手作りフルーツケーキ や ブロッコリー ぎゅうにゅう 牛乳	219kcal 356 mg	20.6g 1.8g	4.4g	芋	じゃがいものきんぴら
7	金	納涼会【完全給食】*主食はいりません 焼きそば フライドポテト からあげ たこウィナー スイカ or 刈り取りアイス	461kcal 30mg	18.3g 1.1g	19.3g	魚	魚フライ
11	火	*希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです					
12	水						
13	木						
14	金						
17	月	ひき肉と夏野菜のチーズ焼き 豆腐のスープ にく なつやさい や いなか 田舎パイ ミルク	243kcal 260 mg	13.9g 1.4g	14.1g	卵	オムレツ
18	火	①いい歯・食育の日 いりどり みそ汁 バナナ ♥手作りフライドポテト ぎゅうにゅう 牛乳	237kcal 309 mg	18.2g 1.9g	3.8g	大豆製品	冷奴



今月のえちゴンのぱくもくランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の暑さにも負けないスタミナたっぷりの一品の“豚肉の香味焼き”を紹介するゴン！（材料4人分）
 豚もも肉薄切り200g、玉ねぎ30g（すりおろす）、にんにく1かけ（すりおろす）
 しょうゆ大さじ1/2、酢小さじ1/2、ごま油小さじ1、すりごま適量
 ① 調味料をあわせたたれに豚肉をしばらく漬け込む
 ② 肉の水気を軽くふきとり、少量の油を熱したフライパンで焼く。
 ※スティックきゅうりに肉を巻いたり、サラダ菜で巻いてもおいしいゴン！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
19	水	豚肉の香味焼き みそ汁 切干大根の昆布和え 菓子 ヨーグルト飲料	211kcal 170 mg	15.9g 1.2g	5.7g	緑黄色 野菜 かぼちゃの サラダ
20	木	カレーの日【完全給食】*主食はいりません 夏野菜ゴロゴロカレー オレンジ 海藻サラダ ゼリー	393kcal 109mg	15.1g 3.1g	10.2g	魚 焼魚
21	金	マーボー豆腐 かきたま汁 メロン ♥手作り黒糖蒸しパン 牛乳	279kcal 251 mg	17.1g 1.2g	14.5g	卵 トマトと卵の スープ
24	月	夏野菜ののっぺ汁 スイカ ♥手作りポテトもち 牛乳	183kcal 212 mg	11.7g 1.4g	9.0g	肉 チキンソテー
25	火	鯔の加-風味揚げ みそ汁 梅おかか和え スティックパン ミルク	223kcal 299 mg	17.8g 1.5g	3.9g	淡色 野菜 コールスロー
26	水	誕生会【完全給食】*主食はいりません 冷やしサラダうどん カンディチーズ フルーソフ プリン	419kcal 109mg	17.0g 3.0g	9.9g	大豆 製品 ポーク ビーンズ
27	木	鶏肉のみそ焼き みそ汁 フルーソフ ♥手作りおにぎり 麦茶	263kcal 282 mg	18.4g 1.6 g	4.5g	魚 いかの 煮つけ
28	金	魚のマヨ-焼き みそ汁 ♥手作りかぼちゃケーキ 牛乳	191kcal 162 mg	8.6g 1.5g	7.5g	緑黄色 野菜 三色ソテー (ピーマン、 人参、コーン)
31	月	バンサンスー 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト	226kcal 188 mg	11.7g 1.4g	10.9g	海藻 ひじきごはん

♥は園の手作りおやつです。

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。