

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

おやつの時間やお風呂上りにアイスやジュースが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つ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！



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がかかります。

子どもの生活リズムが乱れないように気をつけましょう。



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 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	木	きのこハンバーグ ブロッコリー カレースープ ミルク	214kcal 16.5g 6.2g 270 mg 1.1g	魚	魚フライ
2	金	ごもくたまごや 五目卵焼き おかかあえ すまし汁 牛乳	217kcal 17.3g 10.0g 231 mg 1.5g	海藻	ところてん
5	月	だいすいにく 大豆入り肉みそ 春雨スープ くだもの 牛乳	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
6	火	や 焼きししゃも きりぼしだいこん わかめのみそ汁 切干大根サラダ ミルク	184kcal 16.8g 4.2g 389 mg 1.7g	緑黄色 野菜	かぼちゃの サラダ
7	水	【完全給食】 なつやさい 夏野菜カレー キャベツとツの甘酢あえ くだもの ヨーグルト飲料		大豆 製品	ポーク ビーンズ
8	木	タンドリーサーモン いんげんソテー かぼちゃのみそ汁 ミルク	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
9	金	とりにく に 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ くだもの 牛乳	274kcal 14.6g 11.1g 193 mg 1.0g	卵	卵豆腐
13	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			
14	水				
15	木				
16	金				



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。
夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“バンサンスー”を紹介します！（4人分）
春雨 20g ロースハム2枚 もやし 40g 人参 20g 卵小2個 油適量
（しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ2/3 酢大さじ1/2 ごま油小さじ1強 ごま適宜）
①春雨はゆでて水にさらす。人参、ハムは千切りにする。人参ともやしはゆでておく。
②調味料とごまをすべて合わせておく。③錦糸卵を作る。（炒り卵でもよい）
④①と②を合わせて味をなじませ、上に③の錦糸卵を飾る。

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 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
19	月	<u>⑤いい歯・食育の日</u> コンコンバーグ きりぼしだいこんいた わかめのみそ汁 ヨーグルト	246kcal 15.4g 8.8g 208 mg 2.3g	卵	卵スープ
20	火	あじ 鰯の加-風味あげ なめこのみそ汁 ブロッコリーのおかかチーズ あえ ミルク	244kcal 21.0g 9.8g 352 mg 1.5g	肉	チキンソテー
21	水	い どり 炒り鶏 こまつな くだもの 小松菜のみそ汁 牛乳	248kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	大豆 製品	冷やっこ
22	木	バンサンスー チーズ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ ミルク	248kcal 16.6g 9.2g 332 mg 1.7g	魚	焼き魚
23	金	とうふ 豆腐ナゲット ひじきサラダ ふ 麩のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	256kcal 14.5g 13.7g 216 mg 1.6g	緑黄色 野菜	三色ソテー (ピーマン、 人参、コーン)
26	月	ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
27	火	さけ さいきょう や 鮭の西京焼き さんしょく あぶら あ 油揚げのみそ汁 三色きんぴら ヨーグルト	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5 g	卵	スクランブル エッグ
28	水	とうふ ごもく に 豆腐の五目煮 くだもの なすと車 麩のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	265kcal 15.6g 13.8g 238 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
29	木	チキンとトマトのまごりソテー やさい 野菜スープ ミルク	231kcal 17.5g 5.2g 283 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
30	金	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ ぎゅうにゅう 牛乳	228kcal 12.2g 7.7g 175 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ

❖ 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。