


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 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	月	ミートローフ ブロッコリー カレースープ 牛乳 メロンパン	232kcal 12.9g 11.8g 169 mg 1.0g	魚	魚フライ
2	火	とりにく 鶏肉のトマト煮 に わかめスープ 牛乳 手作りベーコンチーズパン	235kcal 19.4g 7.6g 330 mg 1.7g	卵	卵豆腐
3	水	ごもくたまごや 五目卵焼き おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りココアフレーククッキー	200kcal 17.5g 5.4g 213 mg 1.6g	肉	豚肉のしょうが焼き
4	木	タンドリーサーモン いんげん汁 みる みそ汁 ミルク カステラ	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	芋	じゃがいものきんぴら
5	金	だいすい 大豆入り肉みそ にく 春雨スープ くだもの 牛乳 レモンマドレーヌ	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	海藻	ところてん
8	月	ホイコーロー 肉とトマトのスープ くだもの 牛乳 クリームパン	245kcal 12.8g 12.3g 225 mg 1.9g	大豆製品	ポークビーンズ
9	火	とんじる 豚汁 に ひじき煮 牛乳 手作りすなっ麩	242kcal 17.6g 9.6g 300 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちゃのサラダ
10	水	カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません カニさんカレー さっぱりサラダ ミルクアイス		海藻	わかめスープ
12	金	なつやさい わふう 夏野菜の和風スパゲティ コンソメスープ ソーダフロート	210kcal 15.7g 4.5g 292 mg 1.2g	魚	いかの煮つけ
15	月	*希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです			
16	火				



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みです。
 夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“ハンサンスー”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卵は錦糸卵を作る。（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
17	水	そばろ煮 ^に みそ汁 ^{しる} チーズ ヨーグルト飲料 菓子	225kcal 12.6g 5.4g 174 mg 1.4g	緑黄色野菜	三色ソテー (ピーマン、人参、コーン)
18	木	<u>①いい歯・食育の日</u> 白身魚のみそマヨ焼き ^{しろみぎかな} 五目汁 ^{ごもくじる} さきいかのかかサダ ^や 牛乳 手作りお好み焼きトースト	204kcal 17.8g 4.3g 368 mg 2.0g	肉	チキンソテー
19	金	中華風五目スープ ^{ちゅうかふうごもく} なすのみそ炒め ^{いた} くだもの ^{牛乳 田舎パイ}	199kcal 10.6g 7.0g 171 mg 1.3g	卵	卵スープ
22	月	炒り鶏 ^{いどり} 小松菜のみそ汁 ^{こまつな} 牛乳 手作りかぼちゃ蒸しパン	260kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	淡色野菜	コールスロー
23	火	豆腐の五目煮 ^{とうふ} 五目汁 ^{ごもくに} なすと車麩のみそ汁 ^{くるまふ} アイス	238kcal 18.6g 9.1g 340 mg 1.5g	魚	焼き魚
24	水	ハンサンスー ^{とりにく} 鶏肉と野菜のスープ ^{やさい} くだもの ^{牛乳 ②チョコパン ④ジャムパ}	237kcal 12.2g 10.9g 191 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物
25	木	誕生会【完全給食】 *白ご飯はいりません ツナサラダ寿司 ^{すし} 鶏肉のごま焼き ^{とりにく} 梅肉和え ^や すまし汁 ^{ばいにくあ} ヨーグルト		卵	スクランブルエッグ
26	金	鯨の加-風味あげ ^{あじ} 切干大根サラダ ^{きりぼしだいこん} なめこのみそ汁 ^{しる} プリン	229kcal 16.2g 8.6g 208 mg 1.5g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
29	月	丼とトマトのマカロニソテー ^{やさい} 野菜スープ 牛乳 手作りボンデ焼きドーナツ	252kcal 14.5g 9.8g 187 mg 1.5g	海藻	ひじきごはん
30	火	鮭の西京焼き ^{さけ} 三色きんぴら ^{さんしょく} 油揚げのみそ汁 ^{あぶらあ} ミルク マドレーヌ	245kcal 17.5g 8.6g 214 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
31	月	豚肉の香味焼き ^{ぶたにく} おひたし ^{こうみや} かきたま汁 ^{しる} ヨーグルト	214kcal 18.6g 9.8g 181 mg 0.9g	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。