

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	ごもくたまごや 五目卵焼き おかかあえ すまし汁 牛乳 手作りキャラメルスナック	217kcal 17.3g 10.0g 231 mg 1.5g	海藻	ところてん
2	金	うどん汁 キャベツとチーズのサラダ かき氷	248kcal 16.6g 9.2g 332 mg 1.7g	魚	焼き魚
5	月	だいすい にく はるさめ 大豆入り肉みそ 春雨スープ くだもの 牛乳 手作り枝豆チーズマフィン	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	芋	じゃがいものきんぴら
6	火	や ぎりほしだいこん 焼きししゃも 切干大根サラダ みそ汁 牛乳 ワッフル	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 カレーの日】※白ごはんはいりません ぺんぎんカレー フルーツポンチ ヨーグルト		大豆製品	ポークビーンズ
8	木	だいす 大豆とひじきのサラダ すまし汁 ゼリー	244kcal 21.0g 9.8g 352 mg 1.5g	肉	チキンソテー
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 ヨーグルト	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	ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ きりぼしだいこん 切干大根とささみのサラダ ヨーグルト	265kcal 15.6g 13.8g 238 mg 1.3g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
20	火	ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 牛乳 ゆでとうもろこし	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	大豆製品	厚揚げの煮物
21	水	タンドリーサーモン みそ汁ミルク いんげんとキャベツのソテー 菓子	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	肉	豚肉のしょうが焼き
22	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません かけそうめん なつやさい 夏野菜かきあげ こんぶあえ ヨーグルト		大豆製品	冷やっこ
23	金	☺いい歯・食育の日 コンコンバーグ きりぼしだいこんいた 切干大根炒め みそ汁 ミルク メロンパン	246kcal 15.4g 8.8g 208 mg 2.3g	卵	卵スープ
26	月	しろみざかな や 白身魚のみそマヨ焼き みそ汁牛乳 やさい 野菜のきんぴら 手作りチーズコーントースト	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5 g	卵	スクランブルエッグ
27	火	チキンとトマトのマカロニソテー やさい 野菜スープ チーズ 牛乳 手作りハワイアンクラフティ	231kcal 17.5g 5.2g 283 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
28	水	とうふ 豆腐ナゲット マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	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)
29	木	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ミルク 菓子	228kcal 12.2g 7.7g 175 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ
30	金	きのこハンバーグ カレースープ ゆでブロッコリー アイス	214kcal 16.5g 6.2g 270 mg 1.1g	魚	魚フライ

❖ 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。