



# 8月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                     | 未満児午前<br>おやつ | 午後<br>おやつ         |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
| 1  | きん | さばのトマトやき きりぼしだいこんとベーコンのソテー きゅうりとくずきりのひやしじる オレンジ                         | むぎちや<br>おかし  | M おかし             |
| 4  | げつ | さわらのあまみそやき ほうれんそうとしめじのごまあえ にらとあつあげのみそしる パナナ<br>(未満児:ホキのあまみそやき)          | むぎちや<br>おかし  | M おかし             |
| 5  | か  | パン なすのチーズやき ささみとゆでたまごのサラダ れいせいコーンスープ スイカ                                | ジュース<br>おかし  | プリン               |
| 6  | すい | オクラとなつとうのざるちゅうか えのきとこまつなのちゅうかふうおひたし メロン <span>おてつだい「えだまめもぎ」</span>      | むぎちや<br>おかし  | M えだまめ            |
| 7  | もく | とりにくととうがんのさっぱり モロヘイヤのおかかあえ ズッキーニとベーコンのみそしる オレンジ                         | ジュース<br>おかし  | M おかし             |
| 8  | きん | ～おぼんのりより～<br>おばけせきはん こうや豆腐のからあげふう きゅうりのちゅうかあえ まいたけとふのすましじる ゼリー          | むぎちや<br>おかし  | ヨーグルト おかし         |
| 12 | か  | ハムチーズサンドフライ やさいのゆかりあえ とうふとえのきのみそしる メロン                                  | ジュース<br>おかし  | M おかし             |
| 13 | すい | おさかなオムレツ ハムときゅうりのごまサラダ なすのみそしる オレンジ                                     | むぎちや<br>おかし  | アイス               |
| 14 | もく | シューマイ オクラとキャベツのしおこんぶあえ ふとしいたけのみそしる パナナ                                  | ジュース<br>おかし  | M おかし             |
| 15 | きん | ピーマンメンチカツ ツナマカロニサラダ かきたまじる オレンジ                                         | むぎちや<br>おかし  | M おかし             |
| 18 | げつ | なつやさいキーマカレー キャベツのごまだれサラダ むぎちや ヨーグルトあえ                                   | むぎちや<br>おかし  | ジュース おかし          |
| 19 | か  | とうもろこしとえだまめのさつまあげふう わかめともやしのサラダ つるむらさきのみそしる パナナ                         | ジュース<br>おかし  | M なつやさい<br>ケーキ・サレ |
| 20 | すい | にらととうふのいためもの はるさめサラダ もずくとオクラのスープ スイカ                                    | むぎちや<br>おかし  | M おかし             |
| 21 | もく | さけのエスカベージュ ねばねばあえ なまあげとしめじのみそしる オレンジ                                    | ジュース<br>おかし  | M おかし             |
| 22 | きん | パン とりにくのなんばんずけ コールスローサラダ ほたてチャウダー ゼリー                                   | むぎちや<br>おかし  | M むぎちや おかし        |
| 25 | げつ | いかとねぎのとうふハンバーグ ツナとトマトのサラダ なつやさいのはるさめスープ パナナ                             | むぎちや<br>おかし  | M おかし             |
| 26 | か  | かじきのバーベキューソース きゅうりとチーズのサラダ きりぼしだいこんとあぶらあげのみそしる スイカ                      | ジュース<br>おかし  | ヨーグルト             |
| 27 | すい | ドラえもんおむすび とりにくのオレンジやき オクラのおかかあえ ふとまいたけのすましじる<br>カルビスゼリー たんじょうしゃバースデーケーキ | むぎちや<br>おかし  | M おかし             |
| 28 | もく | いかやきそば たぬきひややつこ チンゲンサイのスープ メロン                                          | ジュース<br>おかし  | M コーン<br>マヨトースト   |
| 29 | きん | キャベツとぶたにくのはるまき いろどりマリネ そうめんじる オレンジ                                      | むぎちや<br>おかし  | M おかし             |

## バランスのとれた食事と休息をしっかり取って厳しい暑さを乗り切ろう！

暑い日が続く、体に疲れがたまりやすく食欲も落ちやすい時期、冷たい飲み物や食べもの、偏った食事で好きな物ばかりを食べていると夏バテになり体調を崩しやすくなります。元気に夏を乗り切るためにもバランスの取れた食事を心がけましょう。

トマトの赤はリコピンの赤。抗酸化作用(細胞を活性化させてくれる働き)があります。



### ～いよいよいっぱい夏野菜の効能～

きゅうりは、ビタミンC、カリウムが豊富で疲労回復やむくみ改善が期待できます。



なすは、皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素(老化や病気を引き起こす)を抑える働きがあります。



オクラは、粘り気のペクチンが腸内環境を整え便通を改善してくれます。



ピーマンは、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富で皮膚や粘膜の調子を整えてくれる働きがあります。



### おいしい絵本

よくたべるこは  
文・絵 江藤弥生

よくたべ、よくねて、すくすく育つ！いっぱいあそんで楽しいね。よくたべるこはよくのびるんだ。そうにも、くまにもまけないぞ。たくさんのおせいちょう...リズムカルな言葉と楽しい歌の絵本です。

### 夏バテ予防の食事

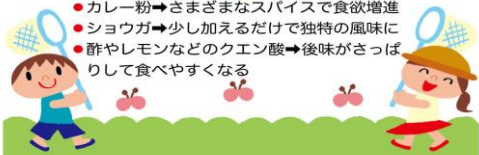
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

●夏バテ防止の食事(栄養素)

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

●落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



### ～8月平均栄養量～

#### ★3才以上児(副食給食)

エネルギー420Kcal、たんぱく質22.0g  
脂質23.0g、炭水化物31.2g、食塩相当量1.8g

#### ★3才未満児(完全給食)

エネルギー430kcal、たんぱく質15.6g、  
脂質17.3g、炭水化物51.0g 食塩相当量1.4g

### どうやって味覚は作られる？

経験により好むようになる味が苦味と酸味。様々な味や食べ物の経験が少ないと苦手な味になります。色々な食材に触れたり、多くの味の経験により味覚の幅が広がります。味覚が作られ、味覚の幅も広がります。



○の日はごはんいりません