# 舟見ヶ丘保幼園
# 食事だより
令和３年度　８月

今月も夏野菜を使って、各お部屋でクッキングを楽しみます。農園のなす・トマト・きゅうり・ピーマンなどの夏野菜が、太陽の恵みを受け大きく成長しました。

子どもたちが収穫した野菜を給食にも取り入れていきます。

## ８月３１日は“野菜の日”
## 夏野菜を食べて元気に過ごそう

毎日暑くて食欲がない！こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期には美味しさや栄養価がアップします。夏野菜には、ビタミン類やポリフェノール、カリウム等の栄養素がたっぷり含まれています。紫外線から肌や細胞を守ったり、夏バテの予防に効果があります。

- **なす**：老化防止　眼精疲労の回復
- **トマト**：美肌効果　老化防止
- **おくら**：整腸作用　疲労回復
- **えだまめ**：疲労回復　むくみ防止
- **きゅうり**：身体の熱をとる
- **かぼちゃ**：疲労回復　免疫強化
- **とうもろこし**：疲労回復　整腸作用

## しっかり食べて夏バテ予防

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。これは、暑さの影響によって、消化器官の働きが弱まるからです。毎日の食事のバランスをみながら、食事の内容を工夫しましょう。

≪暑さに負けないカラダづくり≫≪発汗で失われやすい栄養素≫

**たんぱく質・ビタミンＢ１**　豚肉　にんにく　発芽米

**カリウム・ビタミン類**　夏野菜　旬の果物

特に、たんぱく質とビタミンＢ１が、不足すると夏バテになりやすくなります。
これらを含む食材を積極的に摂りいれたいですね。

## おすすめメニュー
## なすのグラタン

【材料】家族４人分

| | |
|---|---|
| なす | 300ｇ |
| 玉ねぎ | 100ｇ |
| にんじん | 50ｇ |
| 豚ひき肉 | 150ｇ |
| 小麦粉 | 10ｇ |
| トマトホール缶 | 50ｇ |
| オリーブ油 | 大さじ2/3 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 鶏ガラスープの素 | 5ｇ |
| とろけるチーズ | 適宜 |

【作り方】

① なすは5ミリ厚さの輪切りにする。
② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
③ 鍋にオリーブ油を入れ、豚ひき肉と②を炒める。ひき肉の色が変わったら小麦粉を振り入れて炒め合わせる。
④ ③に100ｃｃの水とトマトホール缶、鶏ガラスープの素、ケチャップを加えミートソースを作る。煮込んでとろみがついたら、塩こしょうで味を整える。
⑤ 耐熱容器になすを並べ、④のソースをかける。上にとろけるチーズをのせ、220度のオーブンで10分ほど焼く。

## 令和3年8月　給食献立表

| 日 | 行事・お知らせ | １・２歳児 午前間食・主食 | 全児副食 | 全児 午後間食 | 以上児昼食栄養価 エネルギー | 脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | たんぱく質 | 塩分 |
| 1（日） | | | | | | |
| 2（月） | | カレーライス<br>お茶　せんべい | カレーシチュー　ドレッシングサラダ<br>トマト | 牛乳<br>ウエハース | 240<br>10.4 | 9.4<br>1.4 |
| 3（火） | | ごはん<br>ヨーグルト | 魚の南蛮漬け　キャベツの即席漬け<br>みそ汁 | 牛乳<br>チーズキャロット蒸しパン | 256<br>13.2 | 15.2<br>1.6 |
| 4（水） | クッキング（たいよう） | ごはん<br>お茶　ボーロ | 江戸っ子煮　ちりじゃこサラダ<br>すいか | 牛乳<br>せんべい | 244<br>14.1 | 10.5<br>1.2 |
| 5（木） | クッキング（ほし） | ごはん<br>お茶　ウエハース | 豚肉のしょうが焼き　スパサラダ<br>とうがんのスープ | アイスクリーム | 213<br>14.6 | 9.2<br>2 |
| 6（金） | クッキング（にじ）<br>避難訓練　布団持ち帰り | ごはん<br>お茶　せんべい | フェジョアーダ　トマトとチーズのオリーブドレッシング<br>バナナ | ミルク<br>ビスケット | 229<br>8.3 | 8.9<br>0.6 |
| 7（土） | | ロールパン<br>お茶　ビスケット | 冷やしいなりうどん　飲むヨーグルト<br>チーズ | | 346<br>16.9 | 11.2<br>2.7 |
| 8（日） | 山の日 | | | | | |
| 9（月） | 振替休日 | | | | | |
| 10（火） | | ロールパン<br>お茶　ボーロ | ポークシチュー　和風サラダ<br>バナナ | 牛乳<br>クラッカー | 283<br>12.3 | 10<br>0.9 |
| 11（水） | | ごはん<br>お茶　せんべい | 茄子と鶏肉の南蛮漬け　にら玉スープ<br>トマト | 牛乳<br>フレンチトースト | 216<br>10.7 | 13.4<br>1.3 |
| 12（木） | | わかめごはん<br>お茶　ウエハース | 豚肉と大豆の磯煮　オクラの酢のもの<br>梨 | 牛乳<br>ドーナツ | 239<br>13.2 | 11.5<br>1.6 |
| 13（金） | 弁当の日（以上児）<br>布団持ち帰り | ごはん<br>飲むヨーグルト | 中華丼　蒸シュウマイ<br>チーズ　※未満児メニュー | ミルク<br>せんべい | 33.5<br>15.1 | 10.6<br>1.1 |
| 14（土） | | ロールパン<br>お茶　ビスケット | 親子うどん　ヨーグルト<br>味付小魚（以上児）　バナナ（未満児） | | 256<br>15.2 | 4.4<br>1.4 |
| 15（日） | | | | | | |
| 16（月） | 弁当の日（以上児） | 食パン<br>お茶　せんべい | スパゲティナポリタン　野菜ジュース<br>チーズ　※未満児メニュー | ヨーグルト | 30.4<br>9.9 | 9.1<br>1 |
| 17（火） | | ごはん<br>お茶　バナナ | マーボー豆腐　春雨のごま酢和え<br>トマト | 牛乳<br>さつまいものドーナツ | 246<br>15.9 | 11.2<br>1.4 |
| 18（水） | クッキング（ほし） | ごはん<br>飲むヨーグルト | なすのグラタン　小松菜のツナ和え<br>みそ汁 | 牛乳<br>せんべい | 237<br>12.5 | 15.3<br>1.8 |
| 19（木） | | ごはん<br>お茶　オレンジ | 白味噌ポトフ　コールスローサラダ<br>トマト | 牛乳<br>バームクーヘン | 189<br>7.2 | 9.2<br>1.1 |
| 20（金） | ★誕生会<br>布団持ち帰り | カレーピラフ<br>お茶　ボーロ | カレーピラフ　魚の立田揚げ<br>コーンサラダ　小松菜のスープ | りんごのゼリー | 342<br>17 | 22.2<br>2.4 |
| 21（土） | | ロールパン<br>お茶　せんべい | 焼きそば　ヨーグルト<br>味付小魚（以上児）　バナナ（未満児） | | 373<br>17 | 9<br>1.1 |
| 22（日） | | | | | | |
| 23（月） | | ロールパン<br>お茶　ウエハース | チキンクリームシチュー　切干大根のゴマネーズ和え<br>オレンジ | 飲むヨーグルト<br>クラッカー | 316<br>9.3 | 16.4<br>1 |
| 24（火） | | ごはん<br>お茶　バナナ | カレー肉じゃが　揚げ大豆の小魚がらめ<br>トマト | 牛乳<br>せんべい | 252<br>12.4 | 9.7<br>0.9 |
| 25（水） | | ごはん<br>お茶　ボーロ | 魚のかば焼き　小松菜の納豆あえ<br>みそ汁 | ヨーグルトあえ | 258<br>15.2 | 15.3<br>1.4 |
| 26（木） | | ゆかりごはん<br>飲むヨーグルト | ホイコーロー　卵とトマトのスープ<br>チーズ | 牛乳<br>ドーナツ | 221<br>14.7 | 13.9<br>1.7 |
| 27（金） | デイキャンプ（たいよう）<br>布団持ち帰り | ごはん<br>お茶　せんべい | 豚汁　トマトのコロコロサラダ<br>バナナ | ミルク<br>ビスケット | 202<br>12.1 | 8.4<br>1.3 |
| 28（土） | | ロールパン<br>お茶　ビスケット | 味噌ラーメン　野菜ジュース<br>チーズ | | 309<br>15.3 | 9.1<br>1.6 |
| 29（日） | | | | | | |
| 30（月） | | ロールパン<br>お茶　せんべい | かぼちゃのポタージュ　蒸し鶏サラダ<br>トマト | 牛乳<br>ウエハース | 334<br>10 | 20.7<br>1.1 |
| 31（火） | | ごはん<br>お茶　バナナ | 鶏肉の唐揚げ　ちくわサラダ<br>大根スープ | 牛乳<br>せんべい | 184<br>11.1 | 10<br>2 |

★20日誕生会の主食は園で用意します。お箸はいりません。（たいよう、ほし、にじ組）
※給食、間食内容は変更する場合があります。　スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。

※未満児は８割の値です。
（主食分は含まない値です）
※土曜日は主食を含んだ値です。