

8月の給食だよ

毎日、暑く夏本番ですね。暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

夏バテ予防のポイント

朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる

欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かさずとなく食べるようにしましょう。

適切な水分補給

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。子どもの様子をよく観察しながら、食事以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。

睡眠をしっかりとり

夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。しっかり睡眠をとることで夏バテ対策につながります。



夏野菜を積極的に食べましょう。

今月の栄養価(平日平均)  
エネルギー: 525 kcal  
たんぱく質: 19g  
脂質: 17g  
塩分: 1.6g

お楽しみ献立

今月は「さじ保育園」からのおたのしみ献立です。給食大好き、モリモリ食べて元気いっぱいの子どもたち。たくさんメニューの中から一番人気の「カレー」に決定！菜園の野菜を使った夏野菜カレーにサクサクの子キンカツをのせて、「チキンカツカレー」みんな楽しみにしています。

日	曜	主 食	副 食	お や つ	備 考	食 べ も の の は た ら き		
						おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1	水	ごはん	麻婆なす・きゅうりとわかめのサラダ・豆腐とえのきのすまし汁・りんご	クラッカー ☆切干大根もち	牛乳	豚挽肉・味噌・わかめ・豆腐・牛乳・しらす干し	ごはん・油・三温糖・片栗粉・白玉粉・ごま油・クラッカー・米粉	なす・にんにく・生姜・葱・きゅうり・コーン・キャベツ・えのき・人参・りんご・干し大根
2	木	ごはん	ミートボール・きゅうりと竹輪の酢の物・そうめん汁・すいか	せんべい ☆ラスク(きな粉)	牛乳	合挽肉・卵・わかめ・竹輪・油揚げ・かまぼこ・牛乳・きな粉・鯉節	ごはん・米粉・油・三温糖・片栗粉・そうめん・パン・バター・せんべい	玉葱・ケチャップ・きゅうり・人参・ほうれん草・椎茸・葱・すいか
3	金	ハヤシライス	枝豆しゅうまい・ツナサラダ・冷みかん	ビスケット 鳥取県産すいかゼリー	牛乳	牛肉・しゅうまい・ツナ・牛乳	ごはん・じゃが芋・ハヤシライス・ゼリー・ビスケット	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・干し大根・きゅうり・きくらげ・みかん
4	土	チャンポンうどん	りんご	ビスケット パン	牛乳	豚肉・昆布・牛乳	干しうどん・みりん・ごま油・パン・ビスケット	キャベツ・もやし・椎茸・人参・いんげん・りんご
6	月	ごはん	冬瓜のそぼろ煮・オクラとキャベツのごま和え・じゃが芋とベーコンのコンソメスープ・冷みかん	パイ マドレーヌ	牛乳	鶏挽肉・ベーコン・牛乳	ごはん・油・みりん・三温糖・片栗粉・ごま・じゃが芋・マドレーヌ・パイ	冬瓜・キャベツ・オクラ・人参・玉葱・ほうれん草・きくらげ・干し椎茸・みかん
7	火	ごはん	鯖の甘酢漬け・牛蒡サラダ・豆腐とわかめの味噌汁・りんご	ビスケット とうもろこし	牛乳 お茶	かつみかみ 鯖・豆腐・わかめ・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・片栗粉・油・三温糖・マヨネーズ・ビスケット	牛蒡・人参・ほうれん草・コーン・えのき・葱・りんご・とうもろこし
8	水	ごはん	トマトハンバーグ・イタリアンサラダ・クリームシチュー・冷みかん	せんべい ☆杏仁豆腐	牛乳	合挽肉・ハム・ベーコン・牛乳	ごはん・パン粉・じゃが芋・油・シチュールー・杏仁豆腐・三温糖・せんべい	トマト・玉葱・にんにく・ケチャップ・キャベツ・パプリカ・フロccoli・コーン・人参・ほうれん草・みかん・りんご・バナナ・パイン缶・キウイ
9	木	ごはん	南瓜クロック・わかめといかの酢の物・なすと油揚げの味噌汁・ミニトマト	ビスケット ☆クラッカーサンド	牛乳	合挽肉・卵・わかめ・いか・油揚げ・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・小麦粉・パン粉・油・三温糖・クラッカー・ジャム・ビスケット	南瓜・玉葱・きゅうり・人参・なす・葱・ミニトマト
10	金	ごはん	レバーのごまソースからめ・筑前煮・キャベツと干し椎茸の味噌汁・バナナ	クッキー ミニたい焼き	牛乳 ジョア	レバー・鶏肉・わかめ・煮干し・味噌・牛乳・ジョア	ごはん・片栗粉・油・三温糖・ごま・こんにやく・みりん・たい焼き・クッキー	生姜・ケチャップ・たけのこ・牛蒡・人参・穴子・いんげん・キャベツ・干し椎茸・葱・バナナ
13	月	カレーライス	枝豆・フロccoliとトマトのサラダ・りんご	ビスケット クッキー	牛乳	豚肉・わかめ・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カレールー・クッキー・ビスケット・せんべい	玉葱・人参・枝豆・フロccoli・きゅうり・トマト・りんご
14	火	ごはん	ウインナー・干し大根と竹輪の酢の物・そうめん汁・冷みかん	せんべい クッキー	牛乳	ウインナー・竹輪・ひじき・油揚げ・煮干し・牛乳	ごはん・ごま・三温糖・そうめん・みりん・クッキー・せんべい	干し大根・きゅうり・人参・なす・オクラ・葱・みかん
15	水	ごはん	厚揚げの味噌炒め・キャベツとコーンのサラダ・わかめとかまぼこのすまし汁・りんご	クラッカー ビスケット	牛乳	豚肉・厚揚げ・味噌・ハム・わかめ・かまぼこ・煮干し・牛乳	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・ビスケット・クラッカー	玉葱・人参・ピーマン・牛蒡・干し椎茸・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご
16	木	ごはん	棒鶏風・しぎ焼き・ほうれん草としめじのすまし汁・冷みかん	せんべい ☆ホットケーキ	牛乳	ささみ・味噌・煮干し・牛乳	ごはん・三温糖・ごま・ごま油・餅・ホットケーキ粉・せんべい	きゅうり・なす・ピーマン・しめじ・ほうれん草・みかん
17	金	ごはん	夏野菜のかき揚げ・オクラともやしのサラダ・もずくスープ・ぶどう	ビスケット とうもろこし	牛乳	かつみかみ 竹輪・ひじき・もずく・かまぼこ・牛乳	ごはん・小麦粉・油・ビスケット	南瓜・玉葱・ピーマン・なす・オクラ・もやし・人参・キャベツ・えのき・葱・ぶどう・とうもろこし
18	土	ハヤシライス	冷みかん	ビスケット パン	牛乳	牛肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・ハヤシライス・パン・ビスケット	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・みかん
20	月	ごはん	鶏肉の照り焼き・春雨の酢の物・豆腐となすの味噌汁・トマト	パイ ビスケット	牛乳	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・豆腐・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・三温糖・片栗粉・油・みりん・春雨・ビスケット・パイ	生姜・きゅうり・人参・きくらげ・キャベツ・なす・玉葱・葱・トマト
21	火	ごはん	鮭フライ・オクラと干し大根のサラダ・南瓜のポタージュスープ・ぶどう	ビスケット ☆カクテルゼリー	牛乳	鮭・卵・ひじき・ベーコン・牛乳	ごはん・小麦粉・パン粉・油・三温糖・シチュールー・ゼリー・ビスケット	オクラ・もやし・干し大根・人参・南瓜・玉葱・グリーンピース・ぶどう・バナナ・パイン缶・みかん缶・キウイ
22	水	ごはん	焼肉・即席漬け・小松菜とえのきのすまし汁・りんご	せんべい ☆黒ごまポッキー	牛乳 ジョア	牛肉・昆布・煮干し・ジョア・牛乳	ごはん・油・小麦粉・バター・黒ごま・せんべい	玉葱・ピーマン・キャベツ・人参・きゅうり・えのき・小松菜・葱・りんご
23	木	カレー	南瓜の挽肉サンドフライ・トマトとわかめのサラダ・ほうれん草と玉葱のコンソメスープ・ぶどう	ビスケット ヨーグルト	牛乳	誕生会 鶏肉・挽肉・わかめ・ベーコン・牛乳・ヨーグルト	ごはん・バター・小麦粉・パン粉・油・ビスケット	ピーマン・人参・コーン・南瓜・きゅうり・もやし・トマト・ほうれん草・干し椎茸・玉葱・葱・ぶどう
24	金	ごはん	厚揚げのケチャップ煮・フロccoliとキャベツのごま和え・小松菜となめこの味噌汁・冷みかん	クッキー ☆チヂミ	牛乳	厚揚げ・豚肉・竹輪・煮干し・味噌・卵・いか・牛乳	ごはん・油・三温糖・片栗粉・ごま・チヂミ粉・ごま油・クッキー	玉葱・人参・コーン缶・ケチャップ・パセリ粉・フロccoli・キャベツ・小松菜・なめこ・みかん・にら
25	土	しょうゆラーメン	バナナ	ビスケット パン	牛乳	豚肉・牛乳	中華麺・ごま油・パン・ビスケット	キャベツ・コーン・玉葱・もやし・人参・バナナ
27	月	ごはん	肉じゃが・きゅうりといかの酢の物・小松菜と豆腐の味噌汁・トマト	せんべい クッキー	牛乳	豚肉・わかめ・いか・豆腐・油揚げ・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・じゃが芋・糸こんにやく・油・みりん・三温糖・クッキー・せんべい	人参・玉葱・いんげん・きゅうり・小松菜・葱・トマト
28	火	ごはん	赤魚と野菜の甘酢煮・キャベツとオクラの花鰓和え・もずくのすまし汁・りんご	クラッカー ☆カウントラスト	牛乳	赤魚・鯉節・もずく・豆腐・竹輪・煮干し・牛乳・チーズ	ごはん・片栗粉・油・じゃが芋・三温糖・パン・マヨネーズ・クラッカー	生姜・人参・玉葱・ピーマン・干し椎茸・ケチャップ・キャベツ・オクラ・えのき・葱・りんご・コーン・パセリ粉
29	水	ごはん	豚肉のポン酢和え・荳わかめのきんぴら牛蒡・南瓜となすの味噌汁・バナナ	せんべい ☆ごまドーナツ	牛乳	豚肉・荳わかめ・油揚げ・煮干し・味噌・豆腐・牛乳	ごはん・ごま・糸こんにやく・みりん・三温糖・ごま油・ホットケーキ粉・黒ごま・油・せんべい	キャベツ・牛蒡・人参・なす・玉葱・南瓜・葱・バナナ
30	木	夏野菜カレー	ささみフライ・フロccoliとツナのサラダ・ぶどう	ビスケット ☆フルーツヨーグルト	牛乳	お楽しみ献立 豚肉・ささみ・卵・ツナ・ヨーグルト・牛乳	ごはん・油・カレールー・パン粉・小麦粉・ビスケット・マヨネーズ	トマト・玉葱・南瓜・ピーマン・なす・にんにく・フロccoli・キャベツ・人参・パプリカ・ぶどう・みかん缶・バナナ・りんご
31	金	ごはん	あぶ玉煮・ほうれん草としらす干しのサラダ・ミネストローネスープ・りんご	ビスケット 大山サブレ	ジョア 牛乳	卵・油揚げ・しらす干し・豚挽肉・牛乳・ジョア	ごはん・三温糖・みりん・じゃが芋・スブレ・パン・油・サブレ・ビスケット	ほうれん草・キャベツ・玉葱・人参・トマト・りんご

☆印は手作りおやつです。