

8月のこんだて ありのみ保育園 調理室

R6・7・31

給食で日本一周しよう！！

第二十二段 神奈川県

			1日 (木曜日)	2日 (金曜日)	3日 (土曜日)
			流しそうめん大会  かき氷 	けんちん煮 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのみそ汁 キウイ ★チーズまんじゅう	エビチャーハン もやしスープ キャンディーチーズ みかん缶 ★おにぎり 
5日 (月曜日)	6日 (火曜日)	7日 (水曜日)	8日 (木曜日)	9日 (金曜日)	10日 (土曜日)
蓮根のつくね焼き おからサラダ しいたけのみそ汁 メロン ★ココアケーキ	カニ玉春雨スープ ウィンナーソテー さつま芋のレモン煮 カルシウムふりかけ・もも缶 プリン 	鯖のきのこあんかけ 切干大根の煮物 キャロットスープ バナナ セサミクッキー 	唐揚げの野菜マリネ トマト・粉吹き芋 わかめのみそ汁 ひじきふりかけ・パイ缶 スkimミルク餅 	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜のおかか和え ハンパンのすまし汁 キウイ ★冬瓜ゼリー	オムライス ウィンナースープ みかん缶 ★おにぎり 
12日 (月曜日)	13日 (火曜日)	14日 (水曜日)	15日 (木曜日)	16日 (金曜日)	17日 (土曜日)
休 み	お盆保育 給食はあります 😊	お盆保育 給食はあります 😊	お盆保育 給食はあります 😊	エソミンチのさつま揚げ 三色酢の物 えのきのすまし汁 パイ缶 ★マドレーヌ	和風スパゲティー じゃが芋のクリームスープ ゆで卵 バナナ ★おにぎり 
19日 (月曜日)	20日 (火曜日)	21日 (水曜日)	22日 (木曜日)	23日 (金曜日)	24日 (土曜日)
鮭のピザ焼き 春雨のほろほろ和え 小松菜のスープ パイ缶 バナナの春巻き 	レバーの甘辛煮 かぼちゃのチーズ焼き 豆腐のみそ汁 なし ★ポップコーン	カレイのBBQソースかけ ごぼうサラダ ベーコンスープ バナナ カルシウムトースト 	お弁当箱の日  ※給食はあります 😊	神奈川県 おやつを作るぞ 	三色丼 小松菜とちくわの和え物 厚揚げのみそ汁 みかん缶 ★おにぎり 
26日 (月曜日)	27日 (火曜日)	28日 (水曜日)	29日 (木曜日)	30日 (金曜日)	31日 (土曜日)
ササ身の青のりフライ マカロニサラダ エビのクリームスープ すいか 手作りアイス 	カレイのカレームニエル ひじきの油炒め キャベツのスープ もも缶 ★フルーツヨーグルト	すごもり卵 ちりめん入り煮昆布 ごぼうのみそ汁 なし ★ミルクサブレ	シーフードスープ 切干大根のサラダ かぼちゃの甘煮 おかかふりかけ・バナナ チーズフランス 	牛肉の旨煮 きゅうりのゆかり和え かきたま汁 パイ缶 ★ブルーネ蒸しパン	ナスのミートスパゲティー ポトフ キャンディーチーズ バナナ ★おにぎり 

食育だより 8月

厳しい暑さを乗り切ろう

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり取って、元気に過ごしていきましょう。夏の給食でも、疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲が増進するカレー味のメニューなどを提供していきます。

食事と健康

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

- トマト**
赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。
- なす**
皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。
- オクラ**
ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。
- きゅうり**
水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。
- ゴーヤー**
苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。
- ピーマン**
加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。
- 枝豆**
豆と野菜の両方の栄養を併わせもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。
※枝豆は誤嚥の可能性に注意しましょう。

おいしい行事

お盆

お盆は先祖をお迎えして供養する風習です。家族や親せきが集まり、精進料理や、地域や家庭に伝わるごちそうをお供えした後、先祖を思いながらいいただきます。

食育クイズ

Q バイナップルは夏が旬の果物です。バイナップルの実はどこにできるでしょうか？

- ① 木
- ② 土の中
- ③ 茎の先

A ③ 茎の先にできる

バイナップルは花全体がそのまま実になっていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実を付けます。

野菜レシピ!

添えかぼちゃ

主菜を邪魔せず、どのような献立にも合わせられるおすすめのかぼちゃ料理です。立体的に盛り付けもしやすい一品です。

〈材料〉大人2人前
かぼちゃ.....1/4個 (400~450g)
油.....大さじ1杯
塩.....小さじ1/2杯

作り方

- ① かぼちゃは長さ3cm、幅1cmくらいの大きさに切る。
- ② ①をボウルに入れ、油、塩を加えてよく絡める。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、600Wで5分間レンジで温め、その後200°Cのオーブンに切り替えて10分焼く。

