

2023

8月 食育だより

サンサンと輝く太陽と、モクモクと盛り上がる入道雲、それにセミたちの賑やかな大合唱で夏本番！朝から「暑いですね〜」と言う挨拶になってしまうこの頃です。夏場は予想以上に体力を消耗してしまいます。ご家庭でも十分な栄養と睡眠がとれるようご配慮いただき、子供たちがイキイキと夏の生活を楽しめるようにしましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

夏の食べ物で体を応援しよう！

暑くなってくると食欲がわかず、さっぱりした食べやすいもので食事を済ませてしまいがちですが、偏った食事では栄養バランスが崩れ、夏バテになってしまいます。蒸し暑い夏を元気に過ごすために、夏野菜を食べて夏バテに負けない体を作りましょう。

夏野菜のパワー

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、熱のこもった体をクールダウンする働きがあります。体の調子を整えるビタミンも多く含まれます。

きゅうり



ほてった体の余分な熱を体の外に出して体温を下げてくれます。

トマト



食欲増進や疲れた体を回復するクエン酸、リコピンが含まれているので夏バテしやすい季節に最適な野菜です。

ピーマン



夏の強い紫外線を浴びて傷みやすい皮膚を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれます。

えだまめ



大豆と同様にたんぱく質がたくさん含まれています。大豆には含まれていないビタミンCも豊富で、免疫力アップにも効果的です。

とうもろこし



たんぱく質や糖質が多く含まれているので食欲がない時のエネルギー源になります。

なす



夏バテで食生活が乱れると便秘になりやすくなります。水分が多く、食物繊維もたくさん含まれているので便秘予防に最適です。

チーズまんじゅう

◆材料 (子供4人分)

- ・クリームチーズ 60g
- ・薄力粉 80g
- ・上白糖 20g
- ・卵 1個
- ・無塩バター 40g
- ・ベーキングパウダー 2.4g
- ・卵黄 (塗る用) 8g

◆作り方

- ☆無塩バターは常温に戻し、クリームチーズを4つに切り分けておく。
- ①卵を卵黄と卵白に取り分ける。
- ②ボウルに無塩バター、上白糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 卵白を2回に分けて加え、混ぜる。
- ③薄力粉、ベーキングパウダーを振るい入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④ひとまとめにラップに包み、冷蔵庫に30分置く。
- ⑤オーブンを170℃で予熱する。④を4つに分け、クリームチーズを包み、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑥①で取り分けた卵黄を刷毛で塗り、オーブンで20分焼く。粗熱を取って出来上がり。



宮崎県の保育園
栄養士さん

宮崎県を代表する銘菓です。サクサクのクッキー生地の中にクリームチーズが入っています。

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2023年8月

	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ もずくスープ	麦ごはん ふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 もやしの和え物 味噌汁	大豆のキーマカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト	菜めしごはん 冷やし中華 ブロッコリーのツナ和え みかん缶	そぼろ丼 海藻サラダ 具だくさん味噌汁
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の信州味噌炒め◇ ひじきのさっぱり和え すまし汁 	★誕生日会・ハンバーグの日★ 麦ごはん 照り焼きハンバーグ★ トマトと春雨の夏サラダ★ スープ いちごババロア	ゆかりごはん ひじきスパゲティ 胡瓜の和え物 具だくさんスープ 	山の日 	ツナピラフ レバーのごまがらめ スープ
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	麦ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ わかめスープ	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 すまし汁	雑穀ごはんのハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	ごはん エビカツ モロヘイヤのサラダ 味噌汁 フルーツゼリー	★ビーフンの日★ ビビンバ丼 ビーフン炒め★ いとこ汁 	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	麦ごはん 白身魚のねぎ焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	雑穀ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ツナときゅうりの酢の物 味噌汁	ぶどうパン チーズミートなす 野菜サラダ スープ オレンジ	ごはん ふりかけ 肉豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁	ごはん トマト肉じゃが★ いんげんと大豆のごま酢和え きのこスープ 	雑穀ごはん 麻婆茄子 小松菜の中華和え 豆腐スープ
日にち	28日	29日	30日	31日	【8月31日 野菜の日】	
昼食	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め すまし汁	★焼肉の日★ 焼肉丼★ キャベツの甘酢和え 味噌汁	冷やしきつねうどん チキンナゲット バナナ	★野菜の日★ コーンごはん 夏野菜のラタトゥイユ★ ポテトサラダ フルーツポンチ 	1日の野菜の摂取量の目安は、1～2歳児180g、3～5歳児240gです。野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。参考：女子栄養大 4つの食品群の年齢別・性別 ・身体活動レベル別食品構成	