

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	木	牛乳 食パンラスク	しらすのふりかけごはん 鶏肉のねぎだれ煮 小松菜とちくわの昆布和え えのきのみそ汁	牛乳 りんごゼリー ビスケット	鶏もも肉、しらす、ちくわ、油揚げ、みそ、牛乳、青のり、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、食パン、6分つき米、ビスケット、こめ油、ごま油、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、えのき、たまねぎ、りんごジュース、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	542 kcal 22.9 g
2 16 30	金	手作り 飲むヨーグルト	ごはん 鮭のごまみそ焼き 切干大根のサラダ オクラのすまし汁	牛乳 桜えびとチーズの スコーン	鮭、ハム、桜えび、豆乳、牛乳、ヨーグルト、粉チーズ、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、こめ油、ごま油、いりごま、すりごま、にんじん、オクラ、切干大根、きゅうり、たまねぎ、レモン、みりん、しょうゆ、砂糖、酢、食塩、ベーキングパウダー	543 kcal 23.1 g
3 17 31	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト オープンポテト 野菜スープ	コーンおかかおにぎり ヨーグルト	ベーコン、チーズ、ヨーグルト、牛乳、かつお節、食パン、6分つき米、じゃがいも、ビスケット、こめ油、ごま油、マヨドレ、トマト、ピーマン、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖	538 kcal 16.1 g
5 19	月	麦茶 チーズ	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ なすのみそ汁	牛乳 お麴のきな粉ラスク すいか	豚肉、ハム、油揚げ、みそ、きな粉、チーズ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、麴、こめ油、マヨドレ、バター、ほうれん草、にんじん、コーン、たまねぎ、しょうが、きゅうり、なす、すいか、酒、砂糖、しょうゆ、食塩	535 kcal 24.8 g
6 20	火	牛乳 果物	ジャージャー麺 里芋のごまがらめ チンゲン菜の中華スープ	牛乳 チキンライス	豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、牛乳、かつお、こんぶ、中華麺、6分つき米、片栗粉、さといも、ごま油、こめ油、いりごま、にんじん、チンゲン菜、コーン、パセリ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ水煮、ねぎ、たまねぎ、えのき、バナナ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、ケチャップ	542 kcal 20.9 g
7 21	水	牛乳 食パンラスク	夏野菜カレー 大根サラダ しめじのスープ 食育 7日 もも 21日 ゆり	ミロ牛乳 みかんミルクプリン	豚肉、牛乳、寒天、6分つき米、食パン、片栗粉、米粉、こめ油、ごま油、トマト、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、パセリ、コーン、たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご、だいこん、きゅうり、しめじ、みかん缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、コンソメ、ミロ	541 kcal 19.5 g
8 22	木	牛乳 果物	とうもろこしごはん 厚揚げの甘辛揚げ 豚肉とひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮せんべい	生揚げ、豚肉、ちくわ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、ぎょうざの皮、片栗粉、とうもろこし、こめ油、ごま油、いりごま、にんじん、小松菜、いんげん、もやし、たまねぎ、バナナ、酒、食塩、砂糖、みりん、しょうゆ	541 kcal 20.5 g
9 23	金	手作り 飲むヨーグルト	食パン かれのチーズ焼き フレンチサラダ アスパラのスープ	じゃこ大豆おにぎり メロン	かれい、ハム、大豆水煮、しらす、牛乳、ヨーグルト、チーズ、食パン、6分つき米、こめ油、マヨドレ、にんじん、アスパラ、パセリ、レモン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、メロン、砂糖、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、みりん	538 kcal 23.8 g
10 24	土	牛乳 ビスケット	チャーハン ブロッコリーのおひたし わかめスープ	牛乳 あんバターサンド	豚ひき肉、ちくわ、あずき、牛乳、かつお節、こんぶ、わかめ、6分つき米、食パン、ビスケット、ごま油、バター、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうゆ、食塩、砂糖、みりん	542 kcal 18.1 g
26	月	麦茶 チーズ	鶏ひき肉とやさいのあんかけ丼 かぼちゃの昆布煮 キャベツのみそ汁	牛乳 ツナマヨトースト	鶏ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ、チーズ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、食パン、片栗粉、こめ油、マヨドレ、にんじん、小松菜、かぼちゃ、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、みりん	540 kcal 24.5 g
13 27	火	牛乳 食パンラスク	ごはん 炒め酢豚 ほうれん草のナムル ねぎとしいたけの中華スープ	牛乳 スイートポテトクラッカー	豚肉、ハム、牛乳、食パン、6分つき米、片栗粉、クラッカー、さつま芋、こめ油、ごま油、バター、にんじん、ピーマン、ほうれん草、もやし、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素	542 kcal 20.9 g
14 28	水	牛乳 果物	タコライス ブロッコリーのスープ ブルーヨーグルト	牛乳 納豆おやき	豚ひき肉、納豆、チーズ、牛乳、ヨーグルト、かつお節、青のり、6分つき米、米粉、小麦粉、クラッカー、こめ油、ごま油、ブロッコリー、コーン、トマト、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、バナナ、ブルー、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、コンソメ、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	542 kcal 21.8 g

* 月平均栄養価 エネルギー:541kcal たんぱく質:21.4g 脂質:19.8g

カルシウム:324mg 鉄:2.2mg 塩分:1.4g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



給食だより 8月



2024 年 8 月 1 日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

晴れ渡った青空とジリジリと照り付ける太陽。夏真っ盛りの今、保育園では暑さに負けずに元気に遊ぶ子どもたちの声が響いています。外ではセミが大きな声で鳴き始めていますね。暑い夏はまだしばらく続きますが、セミの合唱に負けにくい元氣いっぱいにご過ごしていきたいと思います！

7 月前半は雨の日も多く、気温が落ち着く日があったり、夏らしく急激に気温が上がる日があったりと不安定だったせいか、体調を崩してお休みする子が増えた時期がありました。それと共に食欲にも多少の影響があったように感じましたが、子どもたちの回復力は素晴らしいもので、すぐに以前の食欲を取り戻してくれたのでホッと一安心でした。夏は、四季の中でも季節を感じる献立を取り入れやすく、冷たい麺類や旬の夏野菜を使った主食や副菜、冷たいおやつにスイカやメロンといった季節のフルーツなど、8 月も、食から夏を存分に感じられるような給食を提供していく予定です。涼しさが恋しくなる瞬間もありますが、今だから美味しく食べられるもの、今だから楽しめる遊びを、子どもたちにたくさん経験させてあげたいと思っています。

〈もぐもぐタッチ〉

もも組 8 月 7 日(水)

ゆり組 8 月 21 日(水)

両クラスとも

「夏野菜に触れよう」

を予定しています。

※ゆり組さんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

8 月 31 日は 野菜の日



8 月 31 日は、8 (や)3 (さ)1 (い)とかけて野菜の日とされています。1~2 歳児の一日の野菜摂取目標量は 160g~200g で、このうち 3 分の 1 は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。大人の手のひら(両手)に盛った野菜が約 120g です。160g~200g はそれなりの量になり、まとめて食べようとする多すぎですので、3 回の食事であまく分けて摂れると良いですね。

★どうして子どもは野菜が苦手なの？★

子どもの野菜嫌いの理由の一つとして、その野菜自体が嫌いだけでなく、食べにくいから嫌がるということが多くあります。その場合、嫌いだからと判断して食卓に出さなくなるのはとてももったいないことです。成長に応じた大きさ・固さにして食卓に取り入れ、見る経験と食べる経験を繰り返していくうちに少しずつ食べられるようになっていきます。

夏バテとは？

夏になると「夏バテ」という言葉をよく聞きますが、夏バテとはどのような状態をいうのでしょうか？一般的には「食欲がなくなる」、「体がだるくなる」などがよく知られていますが、暑くて夜よく眠れなくなると自律神経の働きが崩れ、「疲れやすい」「イライラする」「やる気なくなる」など、心身ともに影響が及びます。

夏バテを予防しよう！



① 食欲がない時は「量より質」

食欲が落ち、料理をするのも面倒になりがちな夏には、野菜が少なく炭水化物が多いそうめんやうどんの単品食が続いたりしていませんか？夏バテ予防に効果的なたんぱく質（肉・魚・豆・豆製品・卵）やビタミン（野菜・果物）も積極的に摂るようにしましょう。

特に夏は、エネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しやすいため、豚肉・青魚・ごま・モロヘイヤ・ブロッコリーなどのビタミン B 群を多く含む食材を積極的に摂りましょう。

ねぎ・玉ねぎ・にんにくなどと一緒に食べると吸収率がアップします。

② 睡眠の質を上げる

夏は、夜間の気温・湿度が高く不眠になりやすい季節です。眠りが浅い日が続くと、日中の疲労感や眠気が強まったり、集中力の低下に繋がります。寝苦しい夜はエアコンや扇風機を適度に使い、室温・湿度を調整して睡眠の質を上げていきましょう。



豚肉とブロッコリーの カレー炒め

材料 (2~3 人分)

豚こま肉	150g
ブロッコリー	60g
たまねぎ	70g
コーン	20g
★カレー粉	1.5g(小さじ 4 分の 3)
★さとう	6g(小さじ 2)
★しょうゆ	9g(小さじ 1.5)
油	適量



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして短めに、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、サッと茹でる又はレンジで加熱する。
- ② ★を合わせておく
- ③ 油で豚肉を炒め、色が変わったら①とコーンと調味料を加えて炒め合わせたら完成。

夏バテ予防の食材を使ったレシピです！カレー風味でさらに食欲アップ！