

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。

夏バテ気味になり、さっぱりした物ばかり食べたくくなりますね。暑さで体調を崩さないように十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です！



夏バテしない食事の工夫

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。

夏の食事、こんなことに気を付けてみませんか？

☀ 夏にとりたい食べ物 ☀

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉、納豆などビタミンB1を多く含む食品とにんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がないときは、のどごしがよい豆腐、卵料理を選びましょう。また、うなぎはビタミンA・B群、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

☀ 夏野菜を食べよう!! ☀

夏が旬の野菜には、トマト、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこし、かぼちゃ、ピーマン、冬瓜などがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高く美味しいので、積極的に食べましょう。

今月の食材とうもろこし♥は、世界三大穀物のひとつで主食として食べられています。“唐からきたもろこし(きび)”が名前の由来で、食用のスイートコーンは甘味が強いです。ビタミンB群、マグネシウム、カルシウムなどバランスよく含み、糖質が多めです。食物繊維が豊富で栄養価が高く、油脂や糖分の吸収を抑える働きもあります。



とうもろこしの天ぷら

★材料 4人分

- とうもろこし 200g

*とうもろこしは、缶詰、冷凍、生を茹でたもの、どれを使用しても水気をしっかり切りましょう。

く 天ぷら衣 >

- 薄力粉 200g
- 青のり 大さじ2
- 卵 2個
- 水 320ml
- 酢 大さじ1
- 揚げ油 適量
- 食塩 少々

今月の食材
とうもろこし

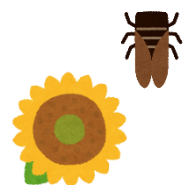


★作り方

- ① ボールに天ぷら衣の材料を入れて、粉気が残る程度にさっくりと混ぜ合わせる。
- ② ①にとうもろこしを入れさっくりと混ぜる。
- ③ 180度に熱した油に②をスプーンですくい落とし、時々裏返しながらからりと揚げる。
- ④ お好みで塩を振って完成！

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	544	21.3	15.0	202	2.4
乳児	478	18.0	12.7	196	1.9



8 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (土)	白いご飯 オレンジ 豚肉と夏野菜の炒め物 梅干 とうもろこしの天ぷら 大根の味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、小麦粉、油、 砂糖、ごま油、さ つまいも	牛乳、豚肉(も も)、生揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、赤ピーマ ン、ピーマン、とうもろこし、 だいこん、にんじん、しめじ、 しょうが
3 ・ 24 (月)	白いご飯 オレンジ 鮭のソテーオニオンソース 梅干 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の清汁	牛乳 にんじん 牛乳 ツナマカロニ	米、マカロニ、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、木綿 豆腐、鶏ひき肉、 ツナ油漬缶	オレンジ、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、万能ねぎ、えの きたけ、グリーンピース、サラダ 菜、しょうが
4 ・ 18 (火)	練馬スパゲティ 梅干 豚肉入りラタトゥウ コンソメスープ メロン	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ウインナーチーズ入蒸しパン	スパゲティ、砂 糖、片栗粉、黒砂 糖、オリーブ油	牛乳、ツナ油漬 缶、豚肉(もも)、 ウインナー、卵、 チーズ	メロン、だいこん、ほうれんそ う、ホルトマト缶詰、なす、 ズッキーニ、たまねぎ、コーン 缶、黄ピーマン、しめじ、焼き のり、にんにく、かぼちゃ
5 ・ 19 (水)	とうもろこしご飯 オレンジ ひじき入り擬製豆腐 梅干 夏野菜のマリネ なめこ味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 牛乳ゼリーいちごソースがけ	米、砂糖、油、 じゃがいも、いち ごジャム	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)	オレンジ、トマト、とうもろこ し、だいこん、にんじん、な めこ、黄パプリカ、ズッキー ニ、えだまめ、さやえんどう、 しいたけ、たまねぎ
6 ・ 20 (木)	トマトチキンカレー 梅干 豚肉と小松菜のオイスター炒め ヨーグルトのデザート きのこのスープ	牛乳 さつまいも 牛乳 かぼちゃの鬼まんじゅう	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、 卵、豚肉(もも)、 ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、ホルト マト缶詰、こまつな、にんじ ん、パイン缶、もも缶、みかん 缶、チンゲンサイ、りんご、し めじ、えのきたけ、トマト ピューレ
7 ・ 21 (金)	ロールパン オレンジ 鱈のパセリパン粉焼き 梅干 さつま芋とにんじんのメープル煮 ほうれん草の清汁	牛乳 かぼちゃ 麦茶 じゃことおかのませごはん	ロールパン、米、 さつまいも、メー プルシロップ、マ ヨネーズ、パン 粉、オリーブ油、 ごま	たら、しらす干 し、粉チーズ、か つお節、牛乳	オレンジ、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、かぼちゃ
8 ・ 22 (土)	チリコンカン風ライス 梅干 ブロッコリーの彩りサラダ 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、メープル シロップ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 だいず水煮缶詰、 米みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐	オレンジ、ブロッコリー、トマ ト、にんじん、たまねぎ、黄 ピーマン、チンゲンサイ、もや し、ピーマン、にんにく
11 ・ 25 (火)	味噌ラーメン キャベツとベーコンのソテー オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 豆乳寒天くずもち風	生中華めん、小麦 粉、砂糖、ごま 油、油、黒砂糖、 ざらめ糖、さつま いも	牛乳、豚肉(も も)、米みそ(淡色 辛みそ)、ベーコ ン、豆乳、きな粉	オレンジ、キャベツ、にんじ ん、もやし、たまねぎ、コーン 缶、にら、干しいたけ、にん にく、かんでん(粉)
12 ・ 26 (水)	鶏肉の炊き込みご飯 オレンジ 肉野菜炒め 梅干 トマトのサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 さつまいもの焼き菓子	米、小麦粉、さつ まいも、じゃがい も、油、砂糖、片 栗粉、ごま油、黒 ごま	牛乳、豆乳、豚も も肉、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、米み そ(淡色辛み そ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、もやし、 ピーマン、たまねぎ、トマト、 レタス、きゅうり、にんじん、 にら、コーン缶、万能ねぎ、し めじ、いんげん
13 ・ 27 (木)	白いご飯 すいか あじの唐揚げ甘酢だれ 梅干 小松菜の煮浸し キャベツの味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、食パン、片栗 粉、マーガリン、 砂糖、油、ごま 油、ブルーベリー ジャム	牛乳、あじ、絹ご し豆腐、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)	すいか、こまつな、にんじん、 キャベツ、しょうが、かぼちゃ
14 ・ 28 (金)	ロールパン オレンジ ハンバーグ 梅干 グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳 じゃがいも 麦茶 焼きうどん	ロールパン、ゆで うどん、砂糖、 油、片栗粉、ごま 油、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき 肉、豚肉(もも)、 凍り豆腐、牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、レタス、にんじん、きゅう り、トマト、ほうれんそう
29 (土)	白いご飯 オレンジ 鶏肉のうまい焼き 梅干 とうもろこしの天ぷら 大根の味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、小麦粉、油、 砂糖、ごま油、さ つまいも、すりこ ま	牛乳、鶏もも肉、 生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、とうもろこ し、だいこん、レタス、しめじ
17 ・ 31 (月)	白いご飯 オレンジ 鯖の味噌煮 梅干 いり鶏 そうめん入り清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナとりんごのケーキ	米、さといも、マ カロニ、砂糖、 油、干しとうめ ん、じゃがいも、 バター	牛乳、さば、鶏も も肉、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、バナナ、りんご濃縮 果汁、にんじん、れんこん、大 根、たまねぎ、万能ねぎ、さや えんどう、しょうが、干しいた け

*食材購入の都合上、献立が変更になる場合があります。