

太陽の光が照りつけ、青空が眩しく輝く8月となりました。

暑い日が続く、食欲が落ちやすくなる時期ですが、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。

給食では、彩り豊かな今が旬の夏野菜をたくさん取り入れていきます。



夏バテを予防しよう！



暑さが続き、夏バテを起こしやすい季節となりました。この夏を元気いっぱい過ごすため、夏バテ予防に効く栄養素をご紹介します。

＜夏バテ予防の栄養素＞

たんぱく質 …身体持久力のアップや体力の温存効果もあります。肉類や乳製品などに含まれます。



ビタミンB1 …疲労回復に効果があり、豚肉や大豆などに含まれています。

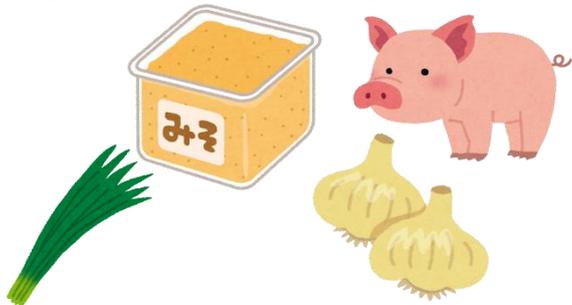
クエン酸 …疲労の原因となる乳酸を排出する機能があり、柑橘類などに含まれています。



＜夏バテしない食事の工夫＞

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。

食欲が低下しやすい夏に、食材を工夫し栄養バランスに気をつけていきたいですね。



お知らせ

衛生上の都合により、8月も引き続きサンプルケース内の展示をお休みし、写真展示とさせていただきます。

～今月の郷土料理～

＜長崎県＞

ちゃんぽん



◎材料 (大人4人分)

- 中華麺 4玉
- 豚ばら肉 200g
- キャベツ、もやし、玉葱 各200g
- にんじん 60g
- ごま油 大さじ1
- だし汁 800cc
- 牛乳 200cc
- 醤油 大さじ1
- 塩 小さじ1

☆他にもイカや海老、かまぼこ、きのこ類、にんにく、鶏ガラなどを加えても美味しいと思います。

◎作り方

- ①野菜を1口大に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉と野菜を炒める。
- ③②にだし汁を加え煮立たせる。さらに、調味料を加えて味をととのえる。
- ④③に牛乳を加え、軽く混ぜ火からおろす。
- ⑤鍋に麺を茹でる用の湯を沸かし、麺をお好みの硬さで茹で、水気を切る。
- ⑥器に麺を入れ、スープを注ぐ。

☆ちゃんぽんは、長崎県の代表的な郷土料理の一つです。

鎖国時代の長崎で当時深くかかわりがあった中国の影響を受けて、生み出された料理と言われています。

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	556	20.1	16.4	201	2.3
乳児	498	17.3	13.9	197	1.8

8 月 の 献 立 表

	献立名		材料名(昼食・おやつ)			
			朝おやつ 午後おやつ	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
2 ・ 16 (月)	白いご飯 鯖の味噌煮 炒り鶏 そうめん入り清汁	バナナ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 あべかわマカロニ	米、マカロニ、砂糖、干しとうめん、油	牛乳、さば、鶏もも肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、サラダ菜、干しいたけ、しょうが、うめ干し
3 ・ 17 (火)	きつねうどん ウインナーのカラフル野菜炒め オレンジ 梅干		牛乳 さつまいも 牛乳 セサミトースト	干しうどん、食パン、砂糖、マーガリン、油、すりごま	牛乳、ウインナー、油揚げ	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、赤ピーマン、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、うめ干し
4 ・ 18 (水)	白いご飯 鱈フライ マセドアンサラダ ミネストローネ	メロン 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 みかんゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、パン粉、油	牛乳、あじ、ハム、チーズ、卵	オレンジ濃縮果汁、メロン、ホールトマト缶詰、みかん缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、サラダ菜、粉かんでん、うめ干し
5 ・ 19 (木)	麻婆茄子丼 バンサンスー トマトスープ オレンジ	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 キャロットバナナケーキ	米、小麦粉、砂糖、春雨、片栗粉、油、ごま油、バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、トマト、もやし、にんじん、スッキーニ、きゅうり、ねぎ、バナナ、グリーンピース、にんにく、しょうが、うめ干し
6 ・ 20 (金)	ロールパン チキンのトマト煮 ほうれん草のソテー コンソメスープ	バナナ	牛乳 にんじん 麦茶 梅おかかご飯	ロールパン、米、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、もやし、たまねぎ、きょうな、しめじ、うめ干し、こんぶ
7 ・ 21 (土)	牛丼 彩りソテー 味噌汁 オレンジ	梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、油、焼ふ	牛乳、牛ばら・もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、にんじん、グリーンピース、うめ干し
23 (月)	白いご飯 鶏肉の唐揚げ かぼちゃのいとこ煮 豆乳味噌汁	バナナ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 ツナマヨサンド	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、ねりごま	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ゆであずき缶、米みそ、卵、豚ばら、豚もも肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、サラダ菜、あさつき、しょうが、にんにく、うめ干し
10 ・ 24 (火)	ミートソースパゲティー 根菜とウインナーのコンソメ煮 コンソメスープ オレンジ	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 牛乳寒天イチゴジャムソース	スパゲティー、砂糖、小麦粉、油、いちごジャム	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、なす、とうがん、グリーンピース、かんでん、うめ干し
11 ・ 25 (水)	白いご飯 かじきの焼きおろし煮 トマトと卵の炒め物 春雨スープ	バナナ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、春雨、ごま油、油	牛乳、かじき、卵、ハム、チーズ	バナナ、トマト、だいこん、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、あさつき、たまねぎ、うめ干し
12 ・ 26 (木)	チキンカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	梅干	牛乳 にんじん 牛乳 米粉クッキー	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、バター、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、コーン缶、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、梅干し
13 ・ 27 (金)	ロールパン 鮭のホワイトソースかけ プロッコリーの彩りサラダ コンソメスープ	バナナ 梅干	牛乳 かぼちゃ 麦茶 枝豆とじゃことコーンのご飯	ロールパン、米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、すりごま、バター	牛乳、さけ、じゃこ	バナナ、プロッコリー、黄ピーマン、にんじん、だいこん、えのきたけ、コーン缶、いんげん、えだまめ、うめ干し
14 ・ 28 (土)	餃子あんかけ丼 ナムル 味噌汁 オレンジ	梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、メープルシロップ、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、なす、こまつな、えのきたけ、にら、コーン缶、しょうが、にんにく、うめ干し
30 (月)	焼き鳥丼 ひじきの白和え 味噌汁 オレンジ	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マーマレードのパウンドケーキ	米、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま、マーマレード、バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ひじき、万能ねぎ、しょうが、うめ干し
31 (火)	野菜たっぷりちゃんぽん 厚揚げと小松菜の炒め煮 バナナ 梅干		牛乳 さつまいも 牛乳 おからセサミ	生中華めん、小麦粉、強力粉、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、おから、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、あおりのり、うめ干し

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。