

# 8月 給食だより

門司保育所みどり園

夏本番、厳しい暑さが続いています。オクラやとうもろこしなど栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、暑い季節の食卓をきれいに彩りましょう。

## はやね・はやおき・あさごはん

7月の食育の取り組みは、ぴかぴか組さんで「早寝・早起き・朝ごはん」についてのエプロンシアターを行いました。話の中で、早寝・早起き・朝ごはんの大切さをしっかり理解しており、実行できているぴかぴか組さんをとても頼もしく感じました。

小学生の兄弟がいるご家庭では、学校が休みに入ることで、生活リズムが乱れやすくなりま

す。生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。  
ご家庭では、「夕食・入浴・団らん・就寝までをリズミカルに」「絵本を読むなどして、遅くとも9時までには寝かしつける」「朝は7時に起きて朝ごはん」など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。



## 8月4日は栄養の日！

わが国は、世界有数の長寿国である一方で、同一国家、同一人物を単位に低栄養と過栄養が混在した、栄養不良の二重負荷を抱えています。全ての人々の健康の保持・増進を実現するために、8月4日を『栄養の日』、8月1日～7日を『栄養週間』と制定されました。

## 8月31日は野菜の日！

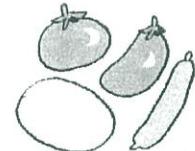
成人が1日に必要な野菜の量は、350g。

健康な生活の維持のために目標として

定められた野菜摂取量です。健康のために、野菜が大切なことは分かっていても、野菜を全く食べない食事があることも…。特に、幼児の場合、野菜全般に苦手意識がついてしまうこともありますよね。

「野菜をたくさん食べなければ」と力むよりも、ちょっとした工夫で野菜を増やしてみましょう。

いつもはトーストするだけのパンに、千切りキャベツなどの野菜とチーズやマヨネーズをかけて焼いたり、うどんやラーメンなどの麺類にも野菜をのせるなど、いつもの料理にちょっとプラスしてみましょう。卵焼きに野菜を入れる、汁物は野菜を多めになど、手軽にできそうですよね。ほうれん草や南瓜などの冷凍野菜を常備しておくのもよいですね。



## みどり農園

7月はみどり農園の野菜が大豊作！以上児さんを中心に、採れたてのトマトやナスを味わいました。育てた野菜の味は格別で、「いくらでも食べられる」と大好評。豊作のトマトは先生達へもおすそわけ。大切に育てた野菜を、大好きな先生やお友達に食べてもらう喜びも感じています。



夏休みといえば、「ラジオ体操」。国民の体力向上と健康の保持・増進を目的として始まり、90年以上の歴史があります。様々な効果が期待できますが、中でも、体を動かすことでの循環がよくなり、脳の活性化も期待できるそうです。



## 2021年度 8月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします

門司保育所(みどり園)

日	未満児	全児		未満児	全児		材料(分類: 六つの基礎食品)					
		主食	昼食		午前 おやつ (*は手作り)	午後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの 1	体の調子を整える もの 2	3	4	5	6
2 月	*	ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	合挽肉	牛乳 粉チーズ 干若布	人参	玉葱・グリビース えのき茸・葱	スパゲッティ・チヤップ ウスター・ソース・スープの素 かりんとう	マーガリン サラダ油		
3 火	ごはん 中華きゅうり	麻婆豆腐	牛乳	牛乳 *キャロットゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%オレンジ・ジュース	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油		
4 水	パン	レバーとピーナツの野菜炒め コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	鶏レバー 豆乳	牛乳 アイスクリーム	人参 ビーマン バセリ	玉葱・スイートコーン キヤハツ	0-6ヶ月・ウスター・ソース・上新粉 じゃがいも・チヤップ・酒	ピーナツ サラダ油 スープの素・鉄強化ウエハース		
5 木	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油		
6 金	ごはん	鶏肉のハイアシン煮 ボイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳	すいか せんべい	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	ハイジ・ユース・ハイ缶 にんにく・キバツ 葱・西瓜	米・醤油・酒 せんべい			
7 土	*	冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	卵	牛乳 ロースハム 鶏肉	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油		
10 火	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和え	牛肉 味噌 黄粉	牛乳 干若布	ビーマン 人参	キヤハツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素 マカロニ	サラダ油		
11 水	ごはん	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかげ	サラダ油		
12 木	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ビーマン バブロ(黄) 人参	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソーメン 丸ボーロ	サラダ油 ごま油		
13 金	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉	牛乳 ゆで大豆	人参	玉葱・グリビース りんご・にんにく 生姜・白玉ねぎ・白桃缶・パイント缶	米・かーぬ・スープの素 サブレ			
14 土	*	バリバリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉	牛乳 かまぼこ 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キバツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油		
16 月	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *ビザトースト	白身魚・油揚 豆腐・味噌	牛乳・煮干し ウインナー ビザチーズ	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン ケチャップ	ごま油		
17 火	ごはん	手羽中の照り煮 きゅうりと人参のごま酢あえ 麸とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつりこ	鶏手羽中	牛乳・干若布 味噌 煮干し おやつりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 みりん・白玉ふ・あられ			
18 水	ごはん	鶏肉のハイアシン煮 ボイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳	すいか せんべい	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	ハイジ・ユース・ハイ缶 にんにく・キバツ 葱・西瓜	米・醤油・酒 せんべい			
19 木	ごはん	ペーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳	飲むヨーグルト クラッカー	ペーコン	牛乳・刻み昆布 ゆで大豆 卵	人参	ごぼう 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 クラッカー	すりごま 油		
誕生 20 金		三色まぜごはん 鶏のから揚げ・胡瓜の酢の物 麸のすまし汁・オレンジ	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵	牛乳・塩昆布 鶏肉	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 オレンジ	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ガラヘル	サラダ油		
21 土	*	冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	卵	牛乳 ロースハム 鶏肉	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	ごま油		
23 月	ごはん	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかげ	サラダ油		
24 火	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉	牛乳 干若布	ビーマン 人参	キヤハツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	すりごま		
25 水	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉	牛乳 ゆで大豆	人参	玉葱・グリビース りんご・にんにく 生姜・白玉ねぎ・白桃缶・パイント缶	米・かーぬ・スープの素 サブレ			
26 木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *チーズ蒸しパン	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 ビザチーズ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油		
27 金	パン	拌三糸 野菜スープ	牛乳	牛乳 バナナ	ロースハム	牛乳 卵	人参 小松菜	胡瓜 キヤハツ バナナ	ロース・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素	サラダ油 ごま油		
28 土	*	バリバリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉	牛乳 かまぼこ 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キヤハツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油		
30 月	*	ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 *鮭おにぎり	合挽肉	牛乳 粉チーズ 干若布	人参	玉葱・グリビース えのき茸・葱	スパゲッティ・チヤップ ウスター・ソース・スープの素	マーガリン サラダ油		
31 火	ごはん	ペーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳	飲むヨーグルト クラッカー	ペーコン	牛乳・刻み昆布 ゆで大豆 卵	人参	ごぼう 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 クラッcker	すりごま 油		

【月平均栄養価】

	I形 ギ- Kcal	たん ぱく 質g	脂質 g	カル カム mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上 児	基 準 量 平 均栄養価	400 397	15 17.5	18 270	2.1 0.225	1.8 0.28	225 0.35	0.28 0.41	0.35 0.41	20 17	
未 満 児	基 準 量 平 均栄養価	480 491	19 19	16 17.7	200 302	2.3 1.9	1.5 1.7	200 313	0.25 0.27	0.3 0.46	20 17

※平均栄養価は行事食を除く



ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では、全国的によくみられるようになりました。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みはポリフェノールの一一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦みは、中のわたをしっかり除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦みを抑えることができます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。

