



食育だより

毎日暑い日が続いています。湿気の多い島国に暮らす日本人は昔から『夏バテ』に悩まされていました。夏バテは、からだの消化機能を低下させて食欲不振に陥らせます。さっぱりとした料理を取り入れたり、少量でも栄養価の高い食材を使用するなど、食事作りにちょっとした工夫を加え、暑い夏を元気に過ごしましょう。

季節の食べ物を知りましょう



一年の中で、その食材の一番おいしい時期を旬といいます。旬の時期は、同じ食材でも栄養価が高く、また値段も手頃になっています。旬を意識して、季節を感じながら、お子さんと一緒にお買い物をされてはいかがでしょうか。

旬の段階

- 【走り】 出回り始める初物
- 【盛り】 おいしさが一番引き出された、出盛り期
- 【名残り】 過ぎる旬を惜しむ



夏の食材

- | | |
|--------|-------|
| 枝豆 | ピーマン |
| おくら | スイカ |
| かぼちゃ | さくらんぼ |
| きゅうり | もも |
| なす | あじ |
| とうもろこし | いわし |



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、からだにこもった熱をからだの中から冷やしてくれます。食欲が落ちるこの季節には、カラフルなビタミンカラーが、食欲を刺激します。夏の栄養補給にぴったりです。

昔ながらの暑さ対策

毎日クーラーを長時間つけっぱなしで、部屋にこもっていませんか？

部屋の風通しをよくする、扇風機やうちわを使う、日なたによしずや日よけを付ける、打ち水をするなど、昔ながらの方法で暑さをしのいでみるのもいいですね。

節電にもなって、家計も助かります。



冷たい物の取りすぎに注意！

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子が悪くなり、消化不良や食欲不振につながります。

暑いと冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓やからだ全体を冷やさないようにしましょう。



2018年

8月の献立

【いぎずれんげ幼稚園】

日	曜日	幼児昼食	乳幼児の主食	おやつ		(乳)加	(幼)加	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1	水	肉みそジャージャー種 胡瓜のナムル フルーツ コンソメスープ	めん	朝おやつ	梅おにぎり	29 Kcal 0.1 g	467 Kcal 15.4 g	うどん ゴマ油 キャノラ油 砂糖 片栗粉/	豚肉 赤味噌 ローズハムスライス ベーコンスライス/	おろしニンニク おろし生姜 玉葱 人参 小ネギ きゅうり もやし みかん缶 キャベツ/
2	木	かお誕生会♪ ハヤシライス 切干大根のマヨポン和え フルーツヨーグルト	ごはん	朝おやつ	マカロニのあべかわ	29 Kcal 0.1 g	519 Kcal 14.8 g	米 キャノラ油 ハヤシルー マヨドレ すり胡麻 砂糖/	牛肉 ツナ プレーンヨーグルト/	玉葱 グリーンピース 切干し大根 きゅうり 人参 バイン (缶) みかん缶 パナナ (大) /
3	金	鶏肉の梅照り焼 ほうれん草のごま和え フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	プリン	29 Kcal 0.1 g	487 Kcal 17.8 g	米 砂糖 キャノラ油 すり胡麻/	鶏もも 味噌 煮干/	梅干 玉葱 おろし生姜 ほうれん草 PHパナナ 人参 さがきごぼう 小ネギ 出し昆布 /
4	土	お休み		お休み	お休み	Kcal g	Kcal g			
6	月	三色丼 昆布茶和え フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	クリームパン 牛乳	29 Kcal 0.1 g	586 Kcal 24.2 g	砂糖 米 ゴマ油/	とりコマ切 錦糸卵 味噌 煮干/	ほうれん草 きゅうり キャベツ 人参 フルーツカクテル 玉葱 小ネギ 出し昆布/
7	火	魚の塩焼 さつまいもと昆布煮 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	蒸しパン 牛乳	29 Kcal 0.1 g	641 Kcal 25.4 g	米 砂糖/	さば骨とり切身80g さつまいも 木綿豆腐 油揚げ 味噌 煮干/	玉葱 人参 刻み昆布 バイン (缶) 小ネギ 出し昆布/
8	水	豆腐のふくら焼 豚肉とごぼうの炒め煮 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	ピザトースト 牛乳	29 Kcal 0.1 g	632 Kcal 25.5 g	米 片栗粉 砂糖 キャノラ油 糸コンニャク 麩/	はんぺん 木綿豆腐 豚肉 味噌 煮干/	カーネルコーン 枝豆 ごぼう インゲン みかん缶 ほうれん草 玉葱 出し昆布/
9	木	パンブキンパン 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ・コンソメスープ	パン	朝おやつ	ぶっかけそうめん	29 Kcal 0.1 g	517 Kcal 19.5 g	パンブキンパン 片栗粉 小麦粉 キャノラ油 メーグインレー2L	鶏もも 卵 牛乳 スキムミルク/	おろし生姜 きゅうり 人参 PHパナナ カーネルコーン/
10	金	焼そば ミートボールの煮込み 胡瓜の中華和え かき玉汁	めん	朝おやつ	しらす干しおにぎり	29 Kcal 0.1 g	481 Kcal 17.2 g	スパゲッティ キャノラ油 砂糖 ゴマ油 すり胡麻 /	豚肉 かつお節 肉団子 卵/	キャベツ 玉葱 人参 青のり グリーンピース きゅうり カーネルコーン カットワカメ 出し昆布/
13	月	お盆休み				Kcal g	Kcal g			
14	火	お盆休み				Kcal g	Kcal g			
15	水	お盆休み				Kcal g	Kcal g			
16	木	お盆休み				Kcal g	Kcal g			
17	金	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん	朝おやつ	お麩スナック 牛乳	29 Kcal 0.1 g	668 Kcal 19.0 g	米 乱切りポテト ツイストマカロニ マヨドレ/	牛肉 ツナ/	オニオンソーススライス 人参 ミックスベジタブル みかん缶/
18	土	卵とじうどん 金平れんこん フルーツ	めん	朝おやつ	いちごゼリー	29 Kcal 0.1 g	357 Kcal 13.9 g	うどん 糸コンニャク キャノラ油 砂糖/	とりコマ切 卵 煮干 豚肉/	玉葱 人参 干し椎茸 出し昆布 小ネギ レンコン インゲン バイン (缶) /
20	月	牛肉と春雨の炒め物 しらす和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	じゃが芋チーズパン 牛乳	29 Kcal 0.1 g	568 Kcal 20.2 g	米 緑豆春雨 キャノラ油 砂糖 ゴマ油 白ごま/ 味噌 煮干/	牛肉 しらす干し 味噌 煮干/	玉葱 人参 ほうれん草 白ネギ 赤ピーマン おろしニンニク おろし生姜 キャベツ ほうれん草カットバラ
21	火	豚肉のさっぱり焼き 南瓜サラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	冷やし金時豆煮	29 Kcal 0.1 g	541 Kcal 20.1 g	米 砂糖 キャノラ油 マヨドレ 麩/	豚肉 油揚げ 味噌 煮干/	おろしニンニク 玉葱 もやし 人参 小ネギ かぼちゃ きゅうり ほうれん草カットバラ 出し昆布/
22	水	魚の野菜あんかけ 厚揚げわかめの酢物 みそ汁	ごはん	朝おやつ	オレンジゼリー	29 Kcal 0.1 g	430 Kcal 17.3 g	米 小麦粉 ゴマ油 砂糖 片栗粉 白ごま/ /	鰹 厚揚げ 油揚げ 味噌 煮干/	人参 玉葱 しめじ おろし生姜 きゅうり カットワカメ キャベツ 小ネギ 出し昆布/
23	木	ぶっかけつけうどん キャベツのツナ和え フルーツ	めん	朝おやつ	ひじきのおにぎり	29 Kcal 0.1 g	407 Kcal 13.9 g	うどん 砂糖/	寿司揚げ 錦糸卵 かつお節 ツナ/	カットワカメ 小ネギ 出し昆布 キャベツ テンゲン菜 PHパナナ /
24	金	タンダーチキン ピーマンの金平炒め フルーツ コンソメスープ	ごはん	朝おやつ	ジャムパン 牛乳	29 Kcal 0.1 g	560 Kcal 19.9 g	米 糸コンニャク キャノラ油 砂糖/	鶏もも プレーンヨーグルト しらす干し/	おろしニンニク おろし生姜 パプリカスライス バイン (缶) テンゲン菜 玉葱 人参/
25	土	厚揚げのそぼろ煮 南瓜の天ぷら フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	29 Kcal 0.1 g	528 Kcal 19.6 g	米 キャノラ油 砂糖 片栗粉 小麦粉/	厚揚げ 豚肉 卵 味噌 煮干/	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース 天ぷら用かぼちゃ PHパナナ カットワカメ しめじ 出し昆布/
27	月	魚のマヨ焼 大豆の五目煮 フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ	パバロア	29 Kcal 0.1 g	521 Kcal 23.6 g	米 マヨドレ 砂糖 麩/	秋鮭 鶏もも 蒸し大豆 かつお節/	人参 干し椎茸 バイン (缶) カットワカメ 小ネギ 出し昆布/
28	火	いりこ菜めしごはん 千草焼 切干大根煮 フルーツ・みそ汁	ごはん	朝おやつ	レモンケーキ 牛乳	29 Kcal 0.1 g	709 Kcal 26.3 g	米 キャノラ油 砂糖/	卵 とりコマ切 牛肉 厚揚げ 油揚げ 味噌 煮干/	いりこなめし 干し椎茸 玉葱 グリーンピース 切干し大根 人参 フルーツカクテル 小ネギ 出し昆布/
29	水	豚肉のごま炒め 南瓜といりこの煮物 みそ汁	ごはん	朝おやつ	フルーツサンド 牛乳	29 Kcal 0.1 g	683 Kcal 23.6 g	米 キャノラ油 砂糖 白ごま/	豚肉 いりこ 油揚げ 味噌 煮干/	玉葱 しめじ 人参 インゲン かぼちゃ ほうれん草 出し昆布/
30	木	バターロール チキンカツ・とうもろこし ブロッコリーの中華和え コンソメスープ・牛乳	パン	朝おやつ	いりこ&チーズ	29 Kcal 0.1 g	429 Kcal 21.9 g	バターロール 小麦粉 パン粉 キャノラ油 砂糖 ゴマ油 すり胡麻/	鶏もも 卵 牛乳/	カットコーン ブロッコリー カーネルコーン キャベツ 玉葱 人参/
31	金	和風スパゲッティ レモン和え フルーツ コンソメスープ	めん	朝おやつ	いなり寿司	29 Kcal 0.1 g	434 Kcal 13.8 g	スパゲッティ キャノラ油 マーガリン 砂糖 ゴマ油/	しらす干し ベーコンスライス/	しめじ ほうれん草カットバラ 玉葱 人参 おろしニンニク グリーンアスパラ もやし レモン PHパナナ ほぐしえのき