



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこととこまめな水分補給を心がけましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント

★今月の目標★
夏を元気に
過ごしましょう

旬の食材をたっぷり食べよう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜

- きゅうり、なす
…体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- トマト
…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ゴーヤ
…ビタミンCが豊富なおうえ、独特の苦味はポリフェノール的一种で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は、中のわたを除き、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。8月の献立に取り入れているので、ご家庭でも食べてみてください。



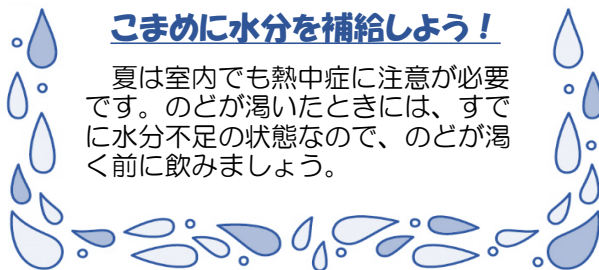
1日3回の食事をしっかりとろう！

夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなど、スパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。



こまめに水分を補給しよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に飲みましょう。



冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう！

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やし、様々なトラブルを招きます。

特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



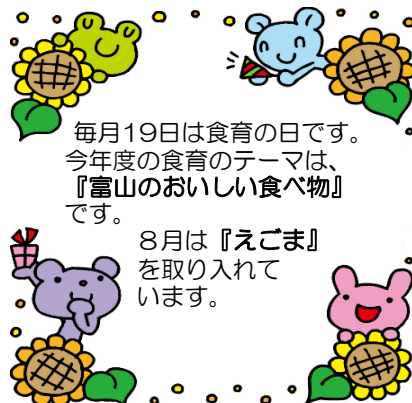
<献立紹介> ゴーヤチャンフルー ～4人分～

(材料)

- ・ゴーヤ 1／4本
- ・キャベツ 1／8玉
- ・にんじん 1／4本
- ・木綿豆腐 1／2丁
- ・豚肉 100g
- ・卵 2個
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・塩 少々
- ・油 適量

(作り方)

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて、5mm幅の薄切りにする。さらに、塩もみして水にさらす。
- ② キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは千切り、木綿豆腐は2cm角にして水気をきる。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、①、②を加えてさらに炒める。
- ④ ③に調味料と溶き卵を加えて火を通す。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、
『富山のおいしい食べ物』
です。

8月は『えごま』
を取り入れて
います。

8月のランチメニュー

★印は主食です。◇は食育の日の献立です。

Aブロック

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	月	ミレービスケット 牛乳	ごはん 鮭のクラッカー揚げ かぶひたし 枝豆(以上児) じゃがいものつや煮	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
2	火	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー えびシューマイ コーン和え	すいか お茶	すいか お茶
3	水	こめせんべい 牛乳	★すきやき風ライス 蒸しかまぼこ スティックきゅうり わかめスープ	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
4	木	ボーロ 牛乳	ごはん たらの照り焼き いんげんのごま和え 関東煮 冷凍りんご	さくふわせんべい ココアミルク	こぶ柿 ココアミルク
5	金	エリーゼ(ミルク) 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き そえ野菜 トマト かぼちゃのみそ汁	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 牛乳
6	土	小魚家族 牛乳	食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	ハッピーターン りんごジュース	ハッピーターン りんごジュース
8	月	マンナビスケット 牛乳	食パン かつおフライ グリーンポテト トマト 中華スープ	レモンマフィン 牛乳	レモンマフィン 牛乳
9	火	カルシウム塩せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き なすのケチャップ炒め 五目みそ汁	フルーツゼリーミックス お茶	フルーツゼリーミックス お茶
10	水	かぼちゃボーロ 牛乳	焼きそば ちくわの照り煮 チンゲンサイ チェリー缶	カリボテ 豆乳飲料	カリボテ 豆乳飲料
12	金	野菜家族 牛乳	ごはん ムニエル キャベツひたし ひじき炒め煮	ラングリー(バニラ) 牛乳	ラングリー(バニラ) 牛乳
13	土	おこさませんべい 牛乳	食パン ブルーベリージャム 棒チーズ 牛乳	サラダせんべいオレンジジュース	サラダせんべいオレンジジュース
17	水	白い風船(ミルク) 牛乳	★青菜ごはん だし巻卵 塩きゅうり トマト 冬瓜のみそ汁	やわらかえびせんべい 充実野菜	やわらかえびせんべい 充実野菜
18	木	鮎ぼうろ 牛乳	食パン ◇えごまハンバーグみかんソース ブロッコリー 野菜スープ	豆乳アイス お茶	豆乳アイス お茶
19	金	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え じゃがいもの吉野煮	黒糖蒸しパン 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
20	土	ハイハイン 牛乳	食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	あげせんぐレーブジュース	あげせんぐレーブジュース
22	月	ぶくじゃが 牛乳	ごはん 魚のにんじん焼き 野菜ソテー 高野豆腐含煮	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
23	火	まがりせんべい 牛乳	★夏野菜カレー きゅうりの酢の物 パナナ	ケーキ野菜生活	ケーキ野菜生活
24	水	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん 千草焼き 白菜ひたし 厚揚げと野菜のあんからめ	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー 味付小魚 お茶
25	木	野菜ボーロ 牛乳	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれんそうナムル れんこんのうま煮	Caせんべい(うま塩味) ジュース	Caせんべい(うま塩味) ジュース
26	金	クリケット 牛乳	食パン メープルフライドチキン もやししょうゆ和え トマト ポテトスープ	クラッカー牛乳	クラッカー 牛乳
27	土	野菜ハイハイン牛乳	食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	サッポロポテトオレンジジュース	サッポロポテト オレンジジュース
29	月	ソースせんべい 牛乳	ごはん 魚フライ はりはり和え かぼちゃのうま煮	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 牛乳
30	火	まあいクラッカー 牛乳	食パン オムレツ ほうれんそうひたし 鶏肉と大豆のトマト煮	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳
31	水	ムーンライト 牛乳	★ゆかりごはん 豚肉の塩だれ炒め いそ和え なめこのみそ汁	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳