

8 月 給 食 だ よ り

輝 保 育 園



いよいよ夏本番です。体が疲れやすい、だるさを感じる、食欲が衰えるなどの夏バテの症状も出てくるこの季節。
夏バテ防止の為に、いつも以上にバランスのとれた食生活や水分補給に気を配り、毎日を元気に過ごしましょう。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。

● 調味料で工夫

- ・ カレー粉 ——— さまざまなスパイスで食欲増進。
- ・ ショウガ ——— 少し加えるだけで独特の風味に。
- ・ 酢やレモン ——— 後味がさっぱりして食べやすくなる。

● 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・ たんぱく質 （ 卵、肉、魚、大豆、牛乳 ）
- ・ ビタミンC （ 野菜、果物 ）
- ・ ビタミンB1 （ 豚肉、レバー、枝豆、豆腐 ）
- ・ ミネラル （ 海藻、乳製品、レバー、夏野菜 ）

食事を通して夏バテを予防しましょう。

給食メニューの紹介

きなこトースト

- ・ 食パン 6 枚切り 3 枚
- ・ 有塩バター 30 g
- ・ きなこ 15 g
- ・ 砂糖 15 g

- ① 食パンを半分に切る。
- ② バターを溶かし、きなこ、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③ 食パンに ② を塗り、トースターで 3 ～ 4 分焼く。

焼き時間はトースターによって調整してください。

8 月 予 定 献 立 表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(木)	02日(金)	03日(土)
昼				厚揚げとかぼちゃの煮物 卵とわかめの酢の物 味噌汁	タンドリーチキン 小松菜サラダ 中華スープ パイン	麻婆丼 バナナ
間				牛乳 大学芋	牛乳 クリームパン	麦茶 お菓子
	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
昼	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	豆腐のミートソース風 パンサンデー 中華スープ	豚肉とキャベツの味噌炒め 和風サラダ もずくスープ りんご	ハヤシライス ささみときゅうりのサラダ オレンジ	テリマヨチキン もやしとひじきのごま和え コーンスープ	きつねうどん バナナ
間	麦茶 やきそば	牛乳 きなこトースト	牛乳 ばななケーキ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 かりんどう	麦茶 お菓子
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼		中華丼 バナナ	五目うどん バナナ	スパゲティナポリタン バナナ	ハンバーグおろしソース 野菜のおかか和え 味噌汁	やきそば バナナ
間		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	牛乳 ハムエッグサンド	麦茶 お菓子
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼	夏野菜カレー ツナサラダ オレンジ	鮭のバターしょうゆ焼き かみかみサラダ 味噌汁 パイン	ナス入り麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	五目卵焼き 納豆和え 味噌汁	鶏肉の唐揚げ もりもりサラダ 味噌汁	肉ごぼううどん バナナ
間	麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 ピザトースト	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼	豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ 中華スープ	家常豆腐 オクラのおかか和え すまし汁 梨	肉じゃが ゴマドレサラダ 味噌汁	鶏のマーレド焼き ごぼう炒り煮 味噌汁	魚のゴマ味噌焼き ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	ミートソーススパゲティ バナナ
間	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 お好み焼き	麦茶 ヨーグルト	麦茶 お菓子