

8月給食だより

2024年8月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※ く 内は、汁物の具です。

※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

※ 昼食のラーメン・うどん・冷麦の日は、幼児におにぎりがつきます。

月 火 水 木 金 土

1	スナップエンドウ	2	酢昆布	3	
	フランスパン クリームシチュー		ごはん すまし汁 (豆腐・ほうれん草)		夏祭り
	なすミートグラタン 大根ツナサラダ コーンソテー		鮭ムニエル スティック野菜 ズッキーニとベーコンのソテー		
	野菜たっぷりお好み焼き		手作りジャムパン		

5	赤ピーマン	6	セロリ	7	ごぼう	8	大根	9	胡瓜	10	煮干し
	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・ふのり)		ごはん 豆乳味噌汁 (芋・小松菜)		麦ごはん 味噌汁 (水菜・わかめ)		ジャムサンド スープ (キャベツ・コーン)		ごはん 味噌汁 (白菜・油揚げ)		トマトスープスパゲティ
	ほっけごま焼き 大根と胡瓜の酢の物 茄子みそ炒め		鶏肉のから揚げ ピーマンお浸し 人参そぼろ煮		炒め納豆 さやいんげんごま和え 切干大根とひじきの炒め煮		ほうれん草と人参のナムル ジャーマンポテト		さばカレー焼き さつま芋ミルク煮 小松菜お浸し		ブロッコリー生巻和え 南瓜含め煮
	とうもろこし		ヨーグルト・せんべい		アイスクリーム・手作りビスケット		フライドパンブキン		ジャージャー麺		ミルクスコーン






12		13	するめ	14	人参	15	黄ピーマン	16	セロリ	17	するめ
			冷麦		あんかけうどん		醤油ラーメン		ミートソーススパゲティ 麦茶		わかめうどん
	山の日		じゃがバター ブロッコリーマヨネーズ和え		大根生姜和え 枝豆		胡瓜ツナ和え さつま芋グラッセ		大根とコーンのソテー もやしナムル		青のりポテト ミニトマト
			手作りパン		きな粉マカロニ		ぶどうゼリー		チーズもちもちパン		ラスク

19	オクラ	20	ブロッコリー	21	胡瓜	22	スナップエンドウ	23	酢昆布	24	煮干し
	ごはん 味噌汁 (切干大根・舞茸)		ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ)		麦ごはん 味噌汁 (キャベツ・鮭)		フランスパン クリームシチュー		ごはん すまし汁 (豆腐・ほうれん草)		トマトスープスパゲティ
	豆腐ツナ焼き 甘酢キャベツ		マカロニビーンズ 白菜中華和え		豚肉味噌焼き 人参甘煮		なすミートグラタン 大根ツナサラダ コーンソテー		鮭ムニエル スティック野菜		ブロッコリー生巻和え 南瓜含め煮
	チンゲン菜とささみの中華和え パウンドケーキ		さつま芋きんぴら		あさりサラダ		ヨーグルト・せんべい		手作りジャムパン		ミルクスコーン

26	赤ピーマン	27	セロリ	28	ごぼう	29	大根	30	胡瓜	31	するめ
	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・ふのり)		ごはん 豆乳味噌汁 (芋・小松菜)		麦ごはん 味噌汁 (水菜・わかめ)		ジャムサンド スープ (キャベツ・コーン)		パエリア風ごはん スープ (白菜・しめじ)		わかめうどん
	ほっけごま焼き 大根と胡瓜の酢の物 茄子みそ炒め		鶏肉のから揚げ ピーマンお浸し 人参そぼろ煮		炒め納豆 さやいんげんごま和え 切干大根とひじきの炒め煮		ほうれん草と人参のナムル ジャーマンポテト		チンジャオロースー ブロッコリーおおかか和え もずく酢		青のりポテト ミニトマト
	とうもろこし		チーズ蒸しパン		アイスクリーム・手作りビスケット		フライドパンブキン		デコレーションケーキ		ラスク

夏野菜を食べよう!

現代はハウス栽培など様々な技術向上により、季節に関係なく色々な食材が手に入るようになりました。ですが、どの食材も旬の時期に最も栄養価が高くなり、おいしくなります。特に夏が旬の野菜には水分を多く含んでいるので、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。今回は8月の献立にも使用した夏野菜5つを紹介しします。

<h3>胡瓜</h3> <p>水分とカリウムが多いので、体を冷まし、利尿作用があるのでむくみの解消に効果的。</p> 	<h3>ピーマン</h3> <p>ビタミンCが多く、紫外線から肌を守ってくれます。また夏カゼに効果的なビタミンAも含まれているので、油と一緒に取ると吸収率もアップします。色が濃くツヤのあるものを選びましょう。</p> 
<h3>＜胡瓜の梅和え＞</h3> <p>胡瓜2本・梅干し2粒・酢大さじ1</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 胡瓜は5mm幅にカットする ② 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする ③ ①と②を酢を混ぜ合わせる ④ ボールに①と②を入れ、しっかり混ぜ合わせ、10分程置いたら出来上がり 	<h3>＜ピーマンのツナ和え＞</h3> <p>ピーマン1個・正油小さじ1</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ピーマンは4割りし、ちぎって冷水で冷まし、ザルに水を切る ② ボールにツナと正油を入れ混ぜる ③ ①を②に入れ、しっかり混ぜ合わせる
<h3>トマト</h3> <p>ビタミンAとビタミンCも多く、抗酸化作用があります。ビタミンEが豊富なオリーブオイルと一緒に取ることで、より強い抗酸化作用を発揮します。</p> 	<h3>＜トマトのカレーゼ＞</h3> <p>ミニトマト10コ・モzzarellaチーズ1/2・オリーブオイル大さじ1</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ミニトマトは1/2に切り、モzzarellaチーズを食パンや11サイズに切る ② ①とオリーブオイル・塩を混ぜ合わせ出来上がり
<h3>なす</h3> <p>ほとんどが水分。皮の色素成分にはコレステロール値を下げる効果があります。つやや色が濃いものを選びましょう。</p> 	<h3>＜なすの生姜和え＞</h3> <p>なす2本・油小さじ2・正油大さじ1</p> <ol style="list-style-type: none"> ① なすは食べやすい大きさに切り、油をからめ、電子レンジ(500w、3～5分)にかける ② ボールに正油とおろし生姜を混ぜ合わせておく ③ ①を②に入れ、しっかり混ぜ合わせたら出来上がり
<h3>オクラ</h3> <p>オクラのネバネバが胃の粘膜を保護し、夏の暑さで弱った胃を元気にしてくれます。たんぱく質を含む食材(肉・魚・大豆製品など)と一緒に食べることで吸収を助けてくれます。</p> 	<h3>＜オクラのネバネバ和え＞</h3> <p>オクラ4本・納豆1パック・正油大さじ1/2</p> <ol style="list-style-type: none"> ① オクラはサッと茹でて冷水で冷ましてから5mm幅に切る ② ボールに①と納豆・正油・かつお節を入れ、混ぜ合わせる

★ 保育園のかんたんレシピ ～さばカレー焼き～ ★

(材料 家族4人分) <作り方>

さば 4切れ ①調味料Aと調味料Bはそれぞれ混ぜ合わせておく

醤油 小さじ1 ②さばに調味料Aをかけ10分程つけて置き、調味料Bをまぶす

酒 小さじ2/3 ③熱したフライパンに油をひき②を両面焼き、火が通ったら出来上がり

A { カレー粉 小さじ1/5

B { 小麦粉 小さじ2/3

かたくり粉 小さじ2/3

サラダ油 適量

※魚のほかに肉でも美味しいですし、カレー粉の風味が食欲をそそります!!

※電子レンジのオープン機能(250℃10分程度)を使うと、暑さ対策に!

また、ガスレンジのグリルで焼いてもいいですよ。