

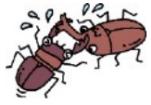
8月献立



2020年度8月予定献立表

ひまわり第2保育園

*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center;">～子どもたちのつぶやき～</p> <p>夏野菜カレーの日、ごはんも炊飯器で炊けるギリギリまで炊き、ルゥも手作りで作ったかきもあり、みんな大喜びで食べてくれました。お皿を片付けるときに「美味しかったよ～」「また作ってね～」と言ってくれる中、「普通のカレー作ってね～」と皿を返しに来た子が言って帰っていきました。夏野菜ではなく、じゃが芋やにんじん、玉ねぎのカレーが良かったようです(笑)</p>					チャーハン 豆乳スープ
					小倉トースト・果物・お茶
ごはん がんもの煮物 刻み昆布の煮物 焼きピーマン 味噌汁 3	ごはん 魚の南蛮漬け ナスの煮物 オクラのナムル すまし汁 4	ごはん じゃが芋と大豆の甘辛煮 そうめん瓜のサラダ 味噌汁 5	ごはん かぼちゃコロケ トマト きゅうりのり和え すまし汁 6	ごはん 焼き魚 あらめの炒り煮 トマトときゅうりのサラダ 7	チキンライス 味噌汁 8
しらす大葉おにぎり・いりこ・お茶	冷やしぜんざい・するめ・お茶	米粉ホットケーキ・昆布・牛乳	きな粉おはぎ・するめ・お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	ジャムサンド・果物・お茶
山の日  10	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え 切り干し中華サラダ かぼちゃスープ 11	小豆ごはん 揚げ出し豆腐 ナムル 味噌汁 12	お盆特別保育 お弁当と水筒の用意をお願いします。 ※食中毒予防のためにも、よく火が通ったものをしっかり冷ましてから詰めるようにしてくださいね。		
	黒ごま焼き団子・いりこ・牛乳	夕焼けおにぎり・するめ・お茶	パン・お茶	パン・お茶	パン・お茶
ごはん 魚の大葉みそ焼き 昆布と人参の煮物 ナスのごま酢和え 味噌汁 17	ごはん 麻婆豆腐 そうめん瓜の酢の物 中華風スープ(冬瓜) 18	夏野菜カレー 煮豆 オクラのごま和え 19	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ サクサクナス かぼちゃのグリル焼き 味噌汁 20	ごはん 鶏つくねあんかけ 切干サラダ すまし汁 21	鮭わかめごはん 豚汁 22
きな粉団子・するめ・牛乳	枝豆おにぎり・いりこ・お茶	お好み焼き・昆布・お茶	梅きゅう海苔巻き・するめ・お茶	かぼちゃ蒸しパン・いりこ・牛乳	スティックパン・果物・お茶
ごはん 豆腐ステーキ(梅みそだれ) ネバネバ和え 味噌汁 24	ごはん ナスと豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ すまし汁 25	鮭と青じそのちらし寿司 キャベツサラダ 味噌汁 26	ごはん がんもの中華炒め あらめの酢の物 すまし汁 27	ごはん 煮魚 かぼちゃの煮物 刻み昆布の梅サラダ 味噌汁 28	炊きこみごはん 味噌汁 29
五平餅・昆布・お茶	大豆きなこ・果物・牛乳	小豆団子・するめ・お茶	コーンおにぎり・いりこ・お茶	豆乳くず餅・昆布・牛乳	レーズン食パン・果物・お茶

ごはん 手羽元のあっさり煮 干し大根の煮物 青菜のおひたし 味噌汁 31
かぼちゃあん団子・するめ・牛乳

～色とりどりの夏野菜で免疫力アップ～



熱中症予防に朝ごはんと夏野菜

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、酵素の供給源であるとともに様々な機能成分(ファイトケミカル)がすぐれた「抗酸化力」「免疫力」「解毒力」を発揮し、私たちの健康を支えています。

例えばにんじんやかぼちゃなどに含まれるベータ-カロテンは粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぎます。

キャベツやかぼちゃに含まれるビタミンCはウイルスを撃退してくれます。

ファイトケミカルは生野菜で食べるより加熱したほうが効果的に吸収できます。

毎日暑い日が続いています。熱中症予防にはこまめな水分補給はととても大切なことです。しかし、ただ水分を補給しているだけでは暑さに体は耐えられません。熱中症予防には「朝ごはん」がとても大事になります。食事をしっかりとれば、体の中にたくさんの水分が含まれます。

例えば、「ごはん」。ごはんにはたくさんの水分が含まれていて、その量は重量の60～70%だそうです。

また、塩分補給には「味噌汁」。味噌汁は1杯の塩分量は経口補水液1本分と同じだそうです。そして、「朝、しっかり食べられる」これは体調を表すバロメーターになります。

また、夏野菜は夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、体の余分な熱をとってくれます。



玉ねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃを100gずつ好みの大きさに切る。



1リットルの水を加えて沸騰したら蓋をして弱火で20分加熱する。

←ファイトケミカルスープの作り方