



# 8月＊給食予定献立表



米崎保育園

以上児	1	2	3	4	5	6
副食	・たまごグラタン ・じゃが芋のきんぴら ・はんぺんのすまし汁 ・ミニトマト	・肉じゃが ・きゅうりもみ ・しめじの味噌汁 ・すいか	・ハワイアンポークソテー ・親子サラダ ・大根汁 ・グレープフルーツ	・南瓜オムレツ ・もやしの炒め物 ・若布コーンスープ ・パイナップル	・えびと豆腐のケチャップ煮 ・ひじきのごま和え ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・焼きビーフン ・オーロラサラダ ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・フルーツヨーグルト ・クラッカー	・かまもち ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・なべやき ・牛乳	・グラノーラクッキー ・牛乳	
	8	9	10	11 山の日	12	13
副食	・豚の角煮 ・ソーメン風サラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ぶどう	・ぶりの照り焼き ・にらと挽肉の玉子とじ ・五目うどん ・グレープフルーツ	・肉団子のあんかけ ・アスパラサラダ ・カレー汁 ・パイナップル		・親子煮 ・いんげんのサラダ ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	・手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ごま団子 ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・黒糖豆乳プリン ・せんべい		・南瓜のバターケーキ ・牛乳	
	15	16	17	18	19	20
副食	・手作り弁当 	・手作り弁当 	・中華ローストチキン ・野菜ソテー ・五目スープ ・オレンジ	・マーボー茄子 ・ジャーマンポテト ・若布スープ ・すいか	・タラフライのタルタルソース ・もやしのナムル ・南瓜の味噌汁 ・ミニトマト	・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソテー ・牛乳 ・グレープフルーツ
おやつ			・がんづき ・牛乳	・レアチーズ ・クラッカー	・とうもろこし ・ヤクルト	
	22	23 お誕生会	24	25	26	27
副食	・鶏肉のオニオントマト煮 ・切干サラダ ・もやしの味噌汁 ・パイナップル	・冷し中華 ・南瓜の含め煮 ・枝豆 ・すいか	・夏野菜カレー ・三色サラダ ・はんぺんスープ ・オレンジ	・マカロニグラタン ・大根サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・グレープフルーツ	・さばの竜田揚げ ・ポテトサラダ ・吉野汁 ・キウイフルーツ	・はんぺんのチーズ焼き ・ごま酢キャベツ ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・アイスクリーム	・ジョア ・ビスケット	・大学芋 ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	
	29	30	31	<p>今月の予定 平均給与栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ エネルギー 397kcal</li> <li>○ たんぱく質 17.5g</li> <li>○ 脂質 18.3g</li> </ul> <p>今月のレシピ紹介 「鶏肉のオニオントマト煮」 「ソーメン風サラダ」 ホームページに掲載 しますので、ご覧 ください♪</p>		
副食	・八宝菜 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・ぶどう	・赤魚のねぎ味噌焼き ・若布の煮物 ・お芋の団子汁 ・パイナップル	・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・野菜のミルクスープ ・ミニトマト			
おやつ	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	・南瓜まんじゅう ・牛乳			



連日の暑さで食欲が落ちやすくなりますが、軽い食事で済ませていると体力が低下し、暑さへの抵抗力がますます低くなってしまいます。栄養バランスに気をつけながら、しっかり食べて熱中症に負けない体作りをしましょう。



## 冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイス・クリームやジュースなど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。



## 食べもので熱中症予防対策 ～熱中症予防に必要な栄養素と食べもの～



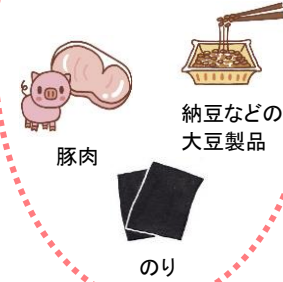
### クエン酸

疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちます。



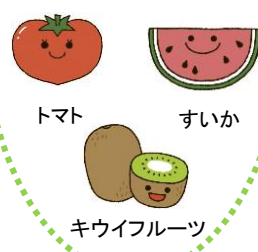
### ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、疲労物質がたまって疲れやすくなります。



### ビタミンC

免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ります。熱に弱いので、生食がおすすめです。



## ～ 夏のおすすめ調味料 ～ 酢 ～

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。