

食育だより 8月号

鴨島中央認定こども園 給食室

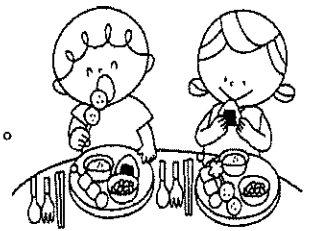
元気に夏を過ごしましょう

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。また、暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。



8月食育目標 しっかり朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、朝起きて、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。夏場に朝ごはんを欠食すると、水分やエネルギーの不足から熱中症になるリスクも増加します。朝は忙しくて作る時間がない方や朝ごはんを食べる習慣がない方も……。食パン1枚、チーズ1個、バナナ1本、から始めませんか？



時短♪栄養たっぷり朝食レシピ

簡単♪冷奴丼

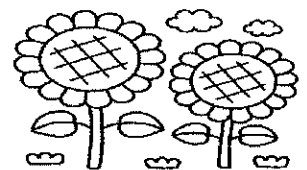
<材料 2人分>

- 白ごはん…茶碗2杯
- 豆腐……………100g
- ちりめん……10g
- かつお節…小袋1袋
- すりごま……小さじ1
- きざみのり…適量
- しょうゆ……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1

<作り方>

- ①豆腐はつぶして、しょうゆ、ごま油、すりごまを入れて混ぜる。
- ②茶碗にごはんを入れ、①をのせる。
- ③②にちりめん、かつお節、きざみのり、お好みの薬味をのせる。

◎豆腐やちりめんにはたんぱく質、カルシウム、鉄分が含まれ子どもにとって必要な栄養素が豊富に含まれています。



ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。おすすめは、新鮮な水か甘みを加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与え過ぎないように気をつけましょう。



ソフトドリンクの糖分量目安

スポーツドリンク500ml→31g (角砂糖7.8個分) オレンジジュース200ml→21g (角砂糖約5.2個分)



8月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

8月 日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)			黄 (体や体温のもとになる)			緑 (体の調子を整える)			1~2歳児 午前のおやつ	おやつ	未満児	以上児
		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1 木	ごはん 照り焼きハンバーグ なすのカーチーズ焼き きゅうりの昆布和え パイン	豚ミンチ 豆腐 チーズ ちくわ 塩昆布 豆乳 ベーコン 低脂肪乳	米 パン粉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 マヨネーズ オリーブ油 カレールー ごま コンソメ 白みそ	たまねぎ にんじん なすび ビーマン きゅうり パイン しめじ かぼちゃ	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) 豆乳ときのりソルト	518Kcal 18.9g	644kcal 23.0g						
2 金	ごはん チキンピカタ 夏野菜の酢の物 豆腐と油揚げの味噌汁 すいか	鶏肉 卵 チーズ 豆腐 油揚げ わかめ ごしあん 低脂肪乳	米 マヨネーズ 小麦粉 オリーブ油 ケチャップ 酢 砂糖 しょうゆ みそ	バゼリ にんじん たまねぎ トマト きゅうり えのき すいか	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) あんぱん	470Kcal 19.4g	607Kcal 23.5g						
3 土	パン 和風さのこスパゲティ ジャーマンポテト 添え野菜 バナナ	鶏肉 ベーコン ウィナー 低脂肪乳	食パン スパゲティ コンソメ オリーブ油 食塩 じゃがいも せんべい	まいたけ しいたけ しめじ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー トマト バナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) せんべい	493Kcal 17.5g	604Kcal 20.6g						
5 月	ごはん 棒棒鶏 ちくわのポテマヨ焼き 中華スープ すいか	鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 酢 砂糖 食塩 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 中華スープの素 もち米 みそ	トマト きゅうり コーン もやし ちんげんさい にんじん すいか	バナナ 牛乳	牛乳 五平餅風おにぎり	515Kcal 19.4g	639Kcal 23.9g						
6 火	ごはん ふくさ卵 じゃがいものBBQ風 野菜のナムル バナナ	豚挽肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 じゃがいも 焼肉たれ ごま ごま油 食塩 片栗粉 黒糖	たまねぎ にんじん もやし きゅうり きゃべつ バナナ	ヨーグルト	牛乳 ミルクずもち	495Kcal 18.3g	643Kcal 22.0g						
7 水	わかめごはん えびと夏野菜の寄せ揚げ 冷しそうめん すいか	わかめ えび 錦糸卵 卵 低脂肪乳	米 食塩 そうめん 天ぷら粉 油 しょうゆ みりん 食パン マヨネーズ シヤム	かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン みかん きゅうり すいか	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) サンドイッチ	504Kcal 16.7g	624kcal 19.7g						
8 木	ごはん 田舎煮 ゆで卵 ぼりぼりきゅうり ふしめん汁 バナナ	鶏肉 厚揚げ 卵 チーズ かつお節 わかめ 低脂肪乳	米 こんにやく 砂糖 みそ みりん しょうゆ 油 ごま ごま油 酢 ふしめん 食塩	ごぼう れんこん グリンピース にんじん 乾しいたけ きゅうり 青ねぎ えのき バナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) おかかとチーズのおにぎり	475Kcal 20.3g	614Kcal 24.5g						
9 金	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 小魚 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり パイン	ヨーグルト	牛乳 せんべい 小魚	506Kcal 21.7g	623Kcal 26.7g						
10 土	パン じゃじゃめん ゆで卵 サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティ みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	497Kcal 20.9g	610kcal 25.6g						
13 火	ハヤシライス 春雨サラダ ヨーグルト	牛肉 かにかま 錦糸卵 ヨーグルト 低脂肪乳	米 ハヤシルー 油 はるさめ 食塩 マヨネーズ コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ きゅうり みかん 黄桃	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) フルーツコーンフレーク	496Kcal 14.2g	612kcal 16.2g						
14 水	カレーライス スパゲティサラダ バナナ	豚肉 シーチキン 低脂肪乳	米 カレールー じゃがいも マヨネーズ スパゲティ 食塩 パウンドケーキ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり バナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) パウンドケーキ	504Kcal 16.7g	656kcal 19.7g						
15 木	ごはん 春雨とえびの中華炒め 高野豆腐の含め煮 きゃべつとみかんのサラダ	えび 豚挽肉 ハム 大豆 高野豆腐 低脂肪乳	米 はるさめ ごま油 砂糖 食塩 しょうゆ マヨネーズ 油 ごま ホットケーキミックス	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな しいたけ きゃべつ きゅうり みかん	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) 大豆とごまの ソフトクッキー	516Kcal 20.7g	641Kcal 25.5g						
16 金	ごはん 鮭のすだち焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ ヨーグルト	鮭 豚肉 卵 ヨーグルト 低脂肪乳	米 みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 食パン マーガリン	しょうが すだち にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり パイン	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) ビスケット	495Kcal 19.1g	610kcal 23.1g						
17 土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティ サラダ バナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ビーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	467Kcal 21.5g	567Kcal 26.5g						
19 月	キッズピザ 夏野菜豚汁 なし	豚挽肉 錦糸卵 豚肉 のり 豆腐 卵 牛乳	米 焼肉たれ ごま油 ごま 食塩 しょうゆ みりん 砂糖 みそ こんにやく 小麦粉 さつまいも	にんじん ごまつな もやし ごぼう だいこん なす かぼちゃ 青ねぎ なし	バナナ 牛乳	牛乳 さつまいものケーキ	501Kcal 18.3g	619Kcal 22.0g						
20 火	ごはん 鮭の西京焼き 酢豚 かぼちゃのいとこ煮	鮭 豚肉 厚揚げ 小豆 錦糸卵 低脂肪乳	米 白みそ みりん 砂糖 油 ケチャップ 酢 しょうゆ そうめん マヨネーズ そうめんつゆ	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン パイン パプリカ なす かぼちゃ きゅうり	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) 冷やしそうめん	480Kcal 19.9g	622Kcal 24.4g						
21 水	親子丼 地産地消サラダ なし	鶏肉 豆腐 卵 ちくわ しらすがし わかめ 大豆 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 酢 ごま 小麦粉 さつまいも	たまねぎ しめじ 青ねぎ きゅうり もやし にんじん なし	バナナ 牛乳	牛乳 おにまんじゅう	486Kcal 20.9g	598Kcal 25.8g						
22 木	<お誕生会> ロコモ丼 かぼちゃのポタージュスープ カルピス寒天	豚肉 豆腐 卵 寒天 低脂肪乳	米 パン粉 デミグラスソース ケチャップ コンソメ 食塩 カルピス 小麦粉 卵 ホップクリーム	たまねぎ にんじん トマト きゅうり パイン かぼちゃ みかん 黄桃	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) お誕生会ケーキ	497Kcal 20.1g	646Kcal 24.6g						
23 金	ごはん 魚のムニエルタトゥイソース 五目ひじき 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	鮭 鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ 寒天	米 小麦粉 オリーブ油 油 砂糖 しょうゆ みりん こんにやく みそ ケチャップ バター さつまいも	しめじ トマト ビーマン なす たまねぎ にんじん いんげん しいたけ 青ねぎ えのき バナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) スイートポテト	474Kcal 18.6g	613Kcal 22.4g						
24 土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウィナー 粉ふきいも 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウィナー 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン トマト きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	492Kcal 19.6g	603Kcal 23.7g						
26 月	ごはん 魚のコンソメ 五目和え 豆腐とわかめの味噌汁 なし	魚 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 小豆 低脂肪乳	米 食塩 コンソメ オリーブ油 砂糖 みりん しょうゆ ごま みそ ホットケーキミックス 油	クリームコーン缶 にんじん えのき ごまつな たまねぎ なし	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) 小豆蒸しパン	488Kcal 18.2g	602Kcal 22.0g						
27 火	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ゆで卵 さっぱりきゃべつ	えび 豚挽肉 豆腐 卵 チーズ ベーコン 低脂肪乳	米 ケチャップ 砂糖 みりん 油 しょうゆ 片栗粉 中華コンソメ 酢 コンソメ 食塩	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ 菜ねぎ きゃべつ きゅうり パイン ごまつな	ヨーグルト	牛乳 ベジタブルソルト	466Kcal 22.2g	569kcal 27.3g						
28 水	ごはん 徳島風お好み焼き ぼりぼりきゅうり わかめスープ バナナ	豚肉 卵 金時煮豆 豆腐 ちくわ かつお節 わかめ ヨーグルト 低脂肪乳	米 お好み焼き粉 お好みソース 油 天かす マヨネーズ 酢 ごま ごま油 ホットケーキミックス	きゃべつ あおなご きゅうり にんじん えのき バナナ みかん	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) フレンチトースト	504Kcal 18.4g	623kcal 21.9g						
29 木	ごはん 照り焼きチキン 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ りんご	鶏肉 高野豆腐 ハム 豚肉 牛乳	米 しょうゆ 砂糖 みりん 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ スパゲティ 焼きそばソース	にんじん きゅうり ビーマン きゃべつ たまねぎ りんご	バナナ 牛乳	牛乳 焼きそば	496Kcal 20.8g	635kcal 26.4g						
30 金	ごはん すき焼き風煮 ちくわのささく焼き きゅうりの塩昆布和え パイン	豚肉 豆腐 ちくわ 塩昆布 卵 牛乳 低脂肪乳	米 麩 こんにやく 砂糖 みりん しょうゆ パン粉 カレー粉 マヨネーズ ごま油 食パン バター	たまねぎ にんじん 菜ねぎ えのき きゅうり パイン	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) ヨーグルトブレッド	451cal 19.6g	580Kcal 23.9g						
31 土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティ サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルー せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	487Kcal 18.2g	595kcal 21.7g						

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。