

8月の給食こんだて

【目標】大切な水分を補給し、糖分の摂り過ぎに気をつけましょう

	今月の平均栄養摂取量					
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	
	基準	今月	基準	今月	基準	今月
1~2歳児	460	475	19.0	18.9	1.2	1.3
3歳以上児 (白米除く)	390	377	20.5	17.9	1.4	1.5

1(木) 鶏のから揚げ かみかみあえ わかめのみそ汁 フルーツ	2(金) たらの みそマヨネーズ焼き にんじんシリシリ かぶのみそ汁 フルーツ	3(土) 豚肉の煮込み おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 白い風船	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 星たべよ
5(月) ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	6(火) サーモンの レモンしょうゆ揚げ コーンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ	7(水) ジャムサンド ポテトとツナのチーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ
<おやつ> 牛乳 手作りおやつ	<おやつ> 牛乳 ばかうけ (こま)	<おやつ> 牛乳 原氏パイ
12(月)山の日	13(火) 鶏肉の塩だれ焼き ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ	14(水) 豚丼 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 雪の宿 (黒糖ミルク)	<おやつ> 牛乳 ばりんこ (減塩)
19(月) 焼き肉 ナムル なめこのみそ汁 フルーツ	20(火) さばのソース焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ	21(水)誕生会 マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ
<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	<おやつ> 牛乳 プチケーキ
26(月) ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ	27(火) ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 だいこんのみそ汁 フルーツ	28(水) ソースやきそば 華風あえ わかめスープ フルーツ
<おやつ> 牛乳 揚げ一番	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 ばかうけ (青のり)
9/2(月) 豚肉の塩だれ焼き おひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ	★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。 (🥚)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます) (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します) ※おにぎり day りす組~さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします ※は3歳以上児 (もも・ひまわり・さくら) ごはんはいりません	
<おやつ> 牛乳 白い風船	8(木) 豆腐ハンバーグ だいこんサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	9(金) さばのさっぱり煮 干草あえ えのきのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 白い風船	<おやつ> 牛乳 ばりんこ (減塩)	<おやつ> 牛乳 ミルクココア 原氏パイ
10(土) 親子煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ	15(木) キーマカレー ゆでやさい フルーツ	16(金) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 白い風船	<おやつ> 牛乳 ばりんこ (減塩)	<おやつ> 牛乳 塩せんべい
17(土) 鶏肉の ごまみそ焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	22(木)おにぎり day 九重部屋風 塩から揚げ トマトのサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	23(金) サーモンの コーンマヨ焼き きゅうりのあえもの えのきのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<おやつ> 牛乳 白い風船
24(土) 豚肉の しょうが焼き ごまあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ	29(木) タンドリーチキン おほかあえ もやしのみそ汁 フルーツ	30(金) みそカツ ゆでやさい なめこのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 ビスコ (いちご)	<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 雪の宿
31(土) 鶏肉の マーマレード焼き やさいのマヨあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ		
<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ		

給食だより

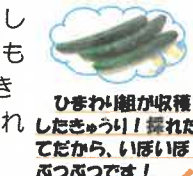
晴れ渡った青空と照りつける太陽 ☀️ いよいよ夏本番です！テレビからは連日「熱中症に注意しましょう」と呼びかけがされています。喉が乾く前のこまめな水分補給は必須ですが、汗と一緒に流れ出すミネラルの補給も重要です。すいか、オレンジ、キウイなどの果物は、水分とミネラルを豊富に含み、体の冷却と電解質のバランスを保ちます。これらの果物を食事メニューに取り入れることが、夏バテ防止や健康維持に効果的です。



家庭でできる簡単食育

食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、ひとつひとつが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となり、野菜に興味を持つきっかけになるかもしれません。皮やひげがついたとうもろこし、莖のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。



ひまわり畑が収穫したさつまいも! 採れたてだから、いっぴい・ぶつぶつです!

NEW 献立! 九重部屋風 塩から揚げ

6月17日放送のTV番組で、九重部屋のちゃんこレシピが紹介されていました。力士の方々が食べる豪快な料理の数々が並んでいましたが、ご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。その中のひとつ「特製塩から揚げ」。水と塩だけのシンプルな味付けで、おいしいから揚げができるというので、試してみたら…おいしい! 何度も言うようですが、水と塩だけ!?なのにさっぱりだけど奥深い味わい!! ということで、給食バージョンにして、8月22日の給食にさっそく登場予定です! お楽しみに
※レシピは「有吉ゼミ塩からあげ」で!

冷たいものとりすぎに注意

暑い夏には冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいものとりすぎに注意しましょう。冷たいものを飲むときはがぶ飲みせず、少量を口に含んで、少し温めてから飲み込むようにすると良いでしょう。また、冷たいものを飲んだ後、最後は常温の飲みもので締めくくることが少量でも喉が潤います。



すいか

店ではくだもの売り場にありますが、農林水産省では「果実的野菜」とされ、野菜生産出荷統計の中で生産量や出荷量が発表されています。すいかは他の果物と比べるとカロリーが低く、全体の90%が水分です。そのため暑い夏の水分補給や熱中症予防にぴったりです。ビタミンA、ビタミンC、カリウム、βカロテンなど体にうれしい栄養もたくさん含まれています。横手市は、秋田県内一のすいかの産地です。東西を山に囲まれた横手盆地に位置しており、昼夜の気温差が大きくすいかの栽培に適していると言われていました。まだまだ暑い日が続きます。地物の旬のすいかをおいしくいただきたいですね!

