

# 8月の食育だより

★今月のテーマ  
規則正しい生活で夏バテを予防しよう

★今月の目標  
食事のマナーについて知り、意識しながら食事をする

夏本番になり、暑さも厳しくなってきました。暑さで食欲が落ちている方もいらっしゃると思いますが、三食きちんと食べることを心掛け、体力をつけて夏を乗り切りましょう。夏バテで食欲がない時は、うどんのように食べやすく消化吸収の良いものや、梅干しや酢の物など酸味で唾液がでることにより食欲がわいてくるものを食べるといいと思います。また、カレー粉やレモンなどの辛みや酸味を使うことで味に変化がついて食欲増進にもつながります。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど、様々な効果があります。今が旬の夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり含まれています。たくさん食べて、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

### \*旬の食材\*

きゅうり、トマト、なす、とうがん、おくら、ピーマン、とうもろこし  
すいか、なし、たちうお、いわし、きす、えぼだい、あなご

### 夏バテ予防にゴーヤを食べよう!

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。保育園の畑でも大きくて立派なゴーヤが収穫されています。ゴーヤは独特の苦味がありますが、ビタミンCが豊富なので、強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもたちが苦手なこの苦味は、中のわたをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。職員の中には、ゴーヤ、バナナ、カルピスの3つをミキサーに入れ、スムージーにして毎朝飲まれている方もいらっしゃいます。給食部ではゴーヤの美味しい食べ方を研究していますので、美味しい調理法があればぜひ教えてください!

### 夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかりと排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



### レシピ紹介~ミックスゼリー~

子どもたちに人気のおやつです★  
【材料】4人分ほどできます  
オレンジジュース・・・100ml  
グレープジュース・・・100ml  
りんごジュース・・・100ml  
寒天・・・ジュースにつき5g  
三温糖・・・ジュースにつき5g  
(オレンジジュースは酸味があるので、保育園では砂糖を1.5倍にして作っています)

- ①寒天と砂糖をよく混ぜ合わせ、少量の水で溶かす
  - ②溶かしたらリンゴジュースを入れ火にかけてよく混ぜる(弱火~中火)
  - ③色が透き通るようになり、ある程度とろみがついたら容器に流しこむ
  - ④同じ手順で、オレンジジュース、グレープジュースの順に作り、同じ容器に流しこむ
- ※ある程度前のゼリーの表面が固まっていないと混ぜるとしまい綺麗な層になりづらいです
- ⑤粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固めて完成!

## 8月の給食献立表

令和4年8月1日発行  
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1月		せんべい	親子煮 三色炒め	★クッキー 牛乳
2火		おにぎり	春雨スープ 蓮根の金平	★ドーナツ スキムミルク
3水		せんべい	鶏の照り焼き 天ぷらと蒟蒻の炒め物	★ソーダ寒 牛乳
4木	身体測定	おにぎり	魚のカレールムニエル 野菜炒め	★みたらし団子 スキムミルク
5金	そろばん教室	バナナ	鶏つくねの甘辛煮 パンサンスー	★バナナケーキ 牛乳
6土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
8月		せんべい	麻婆豆腐 春雨の五目炒め	★パウンドケーキ スキムミルク
9火		おにぎり	コロッケ カリカリサラダ	★カルピスゼリー 牛乳
10水		バナナ	魚のマヨネーズ焼き 菜焼き	★フルーツ白玉 スキムミルク
11木	《山の日》			
12金		せんべい	チキンカレー コロコロサラダ	★チョコ蒸しパン 牛乳
13土		ウエハース	和風かき玉汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
15月		せんべい	肉じゃが 酢の物	★あんこクッキー 牛乳
16火	報恩講	ポーロ	厚揚げの野菜あんかけ ピーナツ和え	★ミックスゼリー 牛乳
17水		せんべい	野菜ミルクスープ 竹輪の磯辺揚げ	アイスクリーム ビスコ・牛乳
18木		おにぎり	海の幸カレー ポテトサラダ	★フルーツヨーグルト スキムミルク
19金	そろばん教室	ビスケット	魚の唐揚げ 胡麻和え	★ラスク スキムミルク
20土		ウエハース	厚揚げの野菜あんかけ バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
22月	体育指導	せんべい	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★すみれ団子 スキムミルク
23火	おにぎりデー	バナナ	鶏の唐揚げ 和風サラダ・ゼリー	★ジャムサンド 牛乳
24水		ビスケット	魚の味噌煮 卵の花和え	★手作りのパン 牛乳
25木	誕生会	コーンフレーク	ささみカツ・マカロニサラ ダ・ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
26金	避難訓練	おにぎり	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	★コーンフレーク和え 牛乳
27土	盆踊り大会	ポーロ	チキンカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
29月		せんべい	鶏のつくね焼き 五目金平	★チョコ蒸しパン スキムミルク
30火	体育指導	おにぎり	ハンバーグ ごまねーず和え	★バナナコッタ 牛乳
31水		バナナ	ハヤシカレー スパサラダ	アイスクリーム ウエハース・牛乳

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。 ※ ★印は手作りおやつです。  
※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。  
◎ 以上児は、23日 おにぎりデー、25日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

*1ヶ月平均栄養素量*	
《未満児(主食込み)》	《以上児(主食なし)》
エネルギー 521 kcal	エネルギー 466 kcal
たんぱく質 21.3 g	たんぱく質 18.3 g
脂質 21.5 g	脂質 20.3 g