



よていこんだて

令和 6年 8月号

末崎こども園

栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
予定	暑さに負けずに過ごしましょう 照り付ける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしていきましょう。 こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。			ずいか割り	完全給食 きもだめし会	
未満児主食				ごはん		
昼食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月の目標 きちんと食べよう朝ごはん </div>			<ul style="list-style-type: none"> ・むしぎょうざ ・チョレギサラダ ・じゃがいものみそしる (・くだもの) 	<ul style="list-style-type: none"> ・そうめん ・やさいジュース ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンのごはん ・コンソメスープ ・ぎゅうにゅう
おやつ				ぎゅうにゅう やさいむしパン	ごはんはいりません プリン ビスケット	ごはんはいりません
日	5	6	7	8	9	10
予定		避難訓練	完全給食			おにぎりの日🍱
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレンオムレツ ・さっぱりポテトサラダ ・えのきのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわのカレーに ・ラーメンサラダ ・しめじのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・あぶらふとんぶり ・おくすがけ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・にくだんごあんかけ ・ぼんさんすう ・なめこじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・きりぼしだいごんに ・たまねぎのみそしる ・ゼリー 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう アップルケーキ	ヨーグルト ウエハース	ぎゅうにゅう すんだふうクッキー	ぎゅうにゅう いらごジャムむしパン	やさいジュース クッキー	
日	12	13	14	15	16	17
予定	山の日					
未満児主食						
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・やさいジュース ・ゼリー 	希望保育			<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・やさいジュース ・ゼリー
おやつ		ごはんはいりません				ごはんはいりません
日	19	20	21	22	23	24
予定			完全給食 誕生児参観			おにぎりの日🍱
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・なつのにくじゃが ・さっぱりあえ ・わかめのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・あげどうふの なつやさいあんかけ ・なつのとんじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・タコライス ・わかめスープ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズはんぺんフライ ・ひじきのサラダ ・なまあげのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・なつやさいカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎざちゃ 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう こうやどうふのきなこトースト	ぎゅうにゅう むしとうもろこし	むぎざちゃ おたのしみデザート	のむヨーグルト せんべい	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	
日	26	27	28	29	30	31
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・なつやさいのすきやき ・さつまじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・とりのからあげ ・こぎつねサラダ ・もやしのみそしる ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとこうやどうふの そぼろ ・しゃきしゃきサラダ ・えのきのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけのおこのみやきふう ・れいしやぶサラダ ・だいごんのすましじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかごはん ・ふのみそしる ・ぎゅうにゅう
おやつ	ぎゅうにゅう かぼちゃスコーン	のむヨーグルト せんべい	むぎざちゃ こんぶのごはん	ぎゅうにゅう アメリカンドッグふうケーキ	ヨーグルト せんべい	ごはんはいりません

*献立は都合により変更になる場合があります。
*今月の果物はバナナ、オレンジ、すいか、メロンなどの予定です。

今月の	エネルギー	430Kcal (以上児)
予定平均		514Kcal (未満児)
栄養量	塩分量	1.7g (以上児)
		1.5g (未満児)

今月の郷土料理 宮城

7日の油麩丼に使われている油麩は仙台藩のあった現在の宮城県などで、古くから伝わる食材です。フランスパンのような細長い形をしているのが特徴です。油麩丼はお肉が食べられない人のためにかつ丼や親子丼の代わりに出されたのが始まりといわれています。

おくすがけはお彼岸やお盆の代表的な精進料理です。数種類の野菜や油揚げ、豆麩などをだして煮込み、麺と加えて、とろみをつけた具だくさんの汁です。

ずんだとは枝豆に砂糖や塩を混ぜて、すり潰したものです。お餅やお団子などの上のせて食べます。園ではこのずんだをアレンジしてクッキーにする予定です。「ずんだ」の由来は、「豆を打つ」の「豆打(づだ)」や、伊達政宗が陣太刀(じんだち)の柄で豆を潰したとの伝説からきた「陣太(じんだ)」がなまって「ずんだ」になったなどの説があるようです。

食事と健康

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

トマト
赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

なす
皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。

オクラ
ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。

きゅうり
水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

ゴーヤー
苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。

枝豆
豆と野菜の両方の栄養を併せもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。
※枝豆は誤嚥の可能性に注意しましょう。

ピーマン
加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。