



毎日暑く、体力の消耗が激しい季節です。暑さは、まだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。そのためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切になってきます。食欲の低下から食事の量が減り、アイスやジュースばかり摂取していると、栄養バランスが崩れ、夏バテを悪化させてしまいます。夏バテ予防の食材を紹介します♪夏バテ気味と感じたら、症状から必要な食材を考え、栄養を摂り入れていくといいですね♪

令和 4年 8月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ	
1	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ひじきと豆の煮物 なすのみそ汁 果物(スイカ)	牛乳	レーズンスコーン スキムミルク	
2	火	炒り玄米ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き オクラ納豆 きゅうのみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	フルーツ寒天	
3	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き もやしナムル 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	バナナドーナツ 牛乳	
4	木	炒り玄米ごはん	チキンチャップ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア	
5	金	夏野菜カレー (発芽玄米)	ポテトサラダ 冬瓜スープ 果物(スイカ)	バナナ	ロックビスケット 牛乳	
6	土	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	フルーツヨーグルト	
8	月	発芽玄米ごはん	鶏肉のレモン漬け ミモザサラダ すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	かくや姫 スキムミルク	
9	火	おにぎり (発芽玄米)	冷やしうどん 切干大根と糸昆布の煮物 果物(スイカ)	スキムミルク	スイートポテト 牛乳	
10	水	炒り玄米ごはん	白身魚の梅マヨ焼き 小松菜と竹輪のお浸し お麩のみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	メロンパンクッキー スキムミルク	
12	金	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 切干ツナサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	マカロニあべかわ スキムミルク	
13	土	お弁当の日				
15	月	お弁当の日				
16	火	炒り玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 磯辺ポテト なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	フルーツポンチ	
17	水	ロールパン	南瓜グラタン 野菜サラダ きゅうのみそ汁 果物 (キウイ)	お菓子	ミニアメリカンドッグ 牛乳	
18	木	発芽玄米ごはん	ごろごろ野菜のキッシュ風 スパサラ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	どうもろこし スキムミルク	
19	金	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 南瓜のごまサラダ きゅうのみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	オレンジ色のチーズ蒸しパン 牛乳	
20	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き ひじき入り白和え オクラのみそ汁 果物 (キウイ)	みかん缶	牛乳くずもち スキムミルク	
22	月	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 若草和え ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	パイ缶	じゃこ大豆 ココア	
23	火	炒り玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ オクラときゅうのごま和え 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	チーズ芋もち 牛乳	
24	水	発芽玄米ごはん	白身魚フライ インディアンサラダ すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	黒ごまクッキー 牛乳	
25	木	ビビンバ丼 (発芽玄米)	夏野菜サラダ 冬瓜スープ 果物 (キウイ) (お誕生日会行事食)	みかん缶	パイナップルケーキ 牛乳	
26	金	炒り玄米ごはん	タンダーリーチキン 卵サラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	青のフライドポテト スキムミルク	
27	土	発芽玄米ごはん	鮭のトマトホール焼き 南瓜の煮物 お麩のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	白桃ミルクゼリー	
29	月	発芽玄米ごはん	鶏しそ天ぷら ひじきサラダ なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	さつま芋クッキー スキムミルク	
30	火	おにぎり (発芽玄米)	焼きそば だし巻卵 オクラのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	のりチーズトースト 牛乳	
31	水	炒り玄米ごはん	ポークビーンス マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	お菓子	ホワイトポンチ	



夏バテ予防の食材

- ★**ビタミンB1・B2**・・・炭水化物だけではエネルギーに変わりにくいのので、エネルギーの素になる炭水化物の消化を助ける。【豚肉・レバー・枝豆・豆腐・納豆・オクラ・山芋・うなぎ・ゆず・グレープフルーツ・梅干し・酢・玄米】
- ★**ビタミンC**・・・人間へのストレスの耐性を高めてくれる。自律神経への働きにも効果がある。【トマト・ゴーヤ・南瓜】
- ★**ナイアシン**・・・夏バテの疲れを癒し、脳へのリラックス効果がある。【ぶり・さば・あじ】
- ★**香辛料**・・・食欲を増進させてくれる。体温調節の効果もある。ただし、摂り過ぎると胃に負担がかかってしまい、逆に食欲を落としてしまうので、ほどほどに。【しょうが・にんにく・唐辛子】

どうもろこし

子どもたちが大好きな『どうもろこし』。黄色い粒は、ご家庭や給食でも見たことも食べたこともあると思います。しかし、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮、丸ごと1本のどうもろこしを見たことがない子も多くいるのではないのでしょうか？8月に4歳・5歳児さんは『どうもろこし狩り』を予定しています。まず、畑のどうもろこしの姿にビックリすることでしょう。そこで皮むきにもチャレンジです♪思った以上に力がいる作業で、自分でむいたどうもろこしの味は格別のおいしさ間違いなし!!ご家庭でも楽しんで味わってみてください♪



どうもろこしの食べ方がわからない子がいます。是非、ご家庭でかぶりついて見せてあげてください♪