



# 8月の献立表

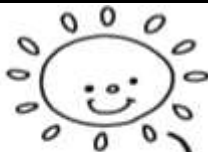
## ★今月の食育目標★ 暑さに負けずに何でも食べよう!



### 2019年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	26	27	28	1・29	2・30	3・31
給食	夏野菜カレー コロコロサラダ 	ごはん 魚の照り焼き わかめの酢の物 人参の甘煮 冬瓜汁	3色丼 塩こんぶ和え みそ汁	ゆかりごはん タンドリーチキン シルバーサラダ アイストマト(幼児のみ) プチトマト(乳児) 野菜スープ (29日のみ)枝豆 巨峰	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き モロヘイヤの おかか和え みそ汁	マーボー飯 もやしスープ 果物 
おやつ	五平餅 スティックきゅうり 牛乳	とうもろこし せんべい 牛乳	米粉のお好み焼き 枝豆 牛乳	わらびもち 果物 牛乳	プレーンヨーグルト (めだか、かめ、きんぎょ組) ぶどうゼリー せんべい 牛乳	補食 牛乳
	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24
給食	まぜごはん おぐらの梅肉和え みそ汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ハニーマリネ 清汁 	チキンライス コールスローサラダ レタススープ	ごはん 魚の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの おかかマヨ和え 清汁	鶏丼 みそ汁 果物 
おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きなこ団子(乳児) 甘辛団子 (幼児・らっこ組) 果物 牛乳	わかめおにぎり 人参スティック 牛乳	キラキラゼリー せんべい 牛乳	米粉の黒糖ういろう 果物 牛乳	補食 牛乳
	12	13	14	15	16	17
給食	<b>山の日</b> (振替休日)	中華飯 春雨サラダ わかめスープ	鮭寿司 塩こんぶ和え みそ汁 	甘辛丼 ひじきサラダ みそ汁 	ツナカレー コロコロサラダ 	マーボー飯 もやしスープ 果物 
おやつ		お楽しみ 牛乳	お楽しみ 牛乳	お楽しみ 牛乳	お楽しみ 牛乳	補食 牛乳

### 暑さに負けない 身体作りをしよう!



真夏の陽射しが照りつける季節になりました。暑い日が続くと食欲が落ちやすく、冷たくて食べ易い物ばかり食べていると栄養バランスが偏り、夏バテをおこしやすくなります。暑さに負けない身体を作るには、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けましょう。それでも食欲が落ちてきた時は、味付けや風味で食欲を取り戻しましょう。



落ちた食欲を取り戻すには・・・

- カレー粉 → スパイスの香りで食欲増進
- しょうが → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモン(クエン酸) → 後味さっぱりで食べやすく

#### ～カレーのスパイスで食欲アップ～ タンドリーチキンの作り方

<材料> 大人2人分、子ども2人分の目安量

- ・鶏モモ肉 2～3枚
- ・◎豆乳ヨーグルト 70g カレー粉 大さじ1 ケチャップ 大さじ1

<作り方>

- 1.◎の調味料を全て合わせ、鶏肉を1時間ほど漬け込む
- 2.グリル・フライパンで焼くかオーブン200℃で20分で焼いて完成!

#### 8月の旬の食材

かぼちゃ トマト ピーマン なす 枝豆 きゅうり モロヘイヤ 冬瓜 おくら いんげん レタス とうもろこし  
すいか メロン 巨峰 桃 プラム あじ さば 戻りかつお まだか あゆ イカ しじみ たこ カレイ ハモ