



令和5年7月31日発行 名東保育園



夏バテに負けないレシピ

夏バテ知らずの丈夫な身体をつくる栄養素

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

●たんぱく質●

魚や肉、大豆製品などに含まれます。

筋肉の疲労を回復させる効果や、体力の温存効果、身体の持久力を向上させる効果があります。



●ビタミン●

ピーマンやブロッコリー、納豆、うなぎなどに含まれます。疲労回復の効果や皮膚や粘膜の健康維持の効果、ストレス耐久を向上させる効果があります。



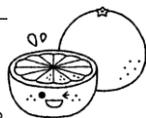
●ミネラル●

わかめや小魚類、牛乳、ほうれん草などに含まれます。自律神経を整える効果や、疲労感の回復の効果、貧血に効く効果などがあります。



●クエン酸●

柑橘類やじゃがいも、梅干し、シソなどに含まれます。疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果や、体内のエネルギーを効率よくする効果があります。



～オクラの梅肉和え～

<材料> 4人分

- ・おくら 10本
- ・人参 半分
- ・梅干し 1, 2粒
- ・かつお節 お好みの量
- ・甘酢 (酢 50cc 砂糖 大さじ2)

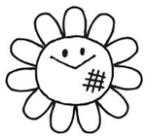
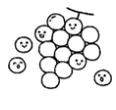
<作り方>

- ① おくらは塩をふって板ずりし、茹でた後、3mm幅に切る。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ 梅干しの種を取り除き、果肉をみじん切りにし、甘酢に入れる。
- ④ 材料を合わせ甘酢で和える。

8月の旬の食材

かぼちゃ トマト ピーマン 枝豆 なす
 きゅうり モロヘイヤ 冬瓜 おくら すいか
 インゲンレタス とうもろこし パプリカ
 メロン 巨峰 桃 あじ さば あゆ いか
 たこ しじみ カレイ ホタテ

<裏面献立表>

	月 14・28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
給食	<p><14日 お弁当></p> <p>野菜カレー 鶏肉 かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト缶 セロリ 米粉のカレールー</p> <p>オロオロサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨドレ</p> 	<p><15日 お弁当></p> <p>魚の塩焼 魚</p> <p>モロヘイヤのかか和え モロヘイヤ 人参 ほうれん草 かつお節</p> <p>人参の甘煮</p> <p>みぞ汁 玉ねぎ しめじ 豆腐 ねぎ</p>	<p>(2・30日) パン</p> <p>甘辛揚げ 鶏肉</p> <p>マカロニサラダ マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ</p> <p>アボカド</p> <p>野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン</p> <p>(30日)</p> <p>スタック</p> <p>バナナ</p> <p>(16日)</p> <p>ウインナーピザ ウインナー 玉ねぎ 鶏ガラ 人参 しめじ</p> <p>エビサラダ 大豆 人参 チーズ 枝豆 コーン</p> <p>じゃがいもスープ じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏ガラ ブイヨン</p>	<p>(3・31) ごはん</p> <p>魚の中華あんかけ 魚 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干し椎茸</p> <p>野菜の中華和え 鶏ささみ きゅうり 人参</p> <p>アボカド</p> <p>冬瓜スープ 玉ねぎ 人参 冬瓜 ニラ 鶏ガラ コマ油</p> <p>(17日)</p> <p>カレーライス 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも さつまいも トマト缶 米粉のカレールー</p> <p>ひじきサラダ ひじき 人参 枝豆 コーン</p>	<p>ナポリタン パスタ ウインナー 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ</p> <p>レタススープ レタス 玉ねぎ 人参 鶏ガラ ブイヨン</p>	<p>冷やしおろしうどん うどん 大根 人参 おくら わかめ</p> <p>果物</p> 
	おやつ	<p>(14日) せんべい</p> <p>牛乳</p> <p>(28日) 五平もち 米 みそ</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>(15日) せんべい</p> <p>牛乳</p> <p>(1・29日) キラキラゼット 寒天 みかん缶 メロン りんご</p> <p>せんべい</p> <p>牛乳</p>	<p>ポテト</p> <p>おゆ</p> <p>牛乳</p>	<p>(17日) お好み焼き 豚肉 小麦粉 キャベツ ねぎ 花かつお 青のり</p> <p>どうもろし 牛乳</p> <p>(3・31日)</p> <p>りんご蒸しパン 小麦 りんご シナモン 牛乳</p> <p>メロン 牛乳</p>	<p>コブみかけおにぎり 米</p> <p>人参スタック</p> <p>牛乳</p>
給食	<p>ピザ 豚ミンチ</p> <p>ナムル もやし 人参 ほうれん草 コーン ゴマ油</p> <p>アボカド</p> <p>わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の照焼 魚</p> <p>おからの梅和え おくら 人参 梅干し かつお節</p> <p>人参の甘煮</p> <p>みぞ汁 豆腐 油揚げ 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>パン</p> <p>サマーシチュー 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 なす トマト トマト缶 ケチャップ</p> <p>シバーサラダ 春雨 パプリカ(赤・黄) きゅうり マヨドレ</p>	<p>ごはん</p> <p>魚のねぎ塩こうじ焼 魚 ねぎ 塩こうじ</p> <p>人参サラダ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ</p> <p>スタック</p> <p>清汁 しんじけ 玉ねぎ えのき ねぎ</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のパン粉焼 鶏肉 パン粉 パセリ</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 きゅうり ツナ缶 マヨドレ</p> <p>アボカド</p> <p>野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン</p>	<p>冷やし中華うどん 乾麺 豚しゃぶ 人参 きゅうり わかめ</p> <p>果物</p> 
	おやつ	<p>ぶつぷ ふ 粗糖 バター</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> 	<p>カレシム焼 食パン しらす 粉チーズ</p> <p>メロン</p> <p>牛乳</p>	<p>やきそば やきそば麺 豚肉 キャベツ 人参 ニラ しめじ</p> <p>スタック</p> <p>牛乳</p>	<p>シモドーナツ 小麦 砂糖 牛乳 バター</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>わらびもち わらび粉 黒糖 はったい粉</p> <p>おゆ</p> <p>牛乳</p>