



8月号

早々の梅雨明けからの戻り梅雨となり、じめじめとした天気が続いています。暦上では立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



水分補給で熱中症予防を

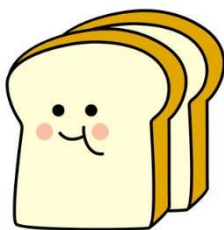
熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分を摂るように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。

また、食事では汁物や水分の多い野菜（きゅうり・トマト・大根など）や果物を積極的に取り入れましょう。

★簡単おやつレシピ★ ＜きな粉トースト＞

材料

食パン 1枚
バター 8g
きな粉 6g
砂糖 小さじ1強



作り方

- ① バターを常温に戻し、きな粉・砂糖と合わせて練る。
- ② 食パンに①を塗り、焼く。

冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂り過ぎはお腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう



SDGs についての取り組み「ポイしないぞうの日」

8月のポイしないぞうの日は17・31日の豚汁うどんで使用する大根から出た

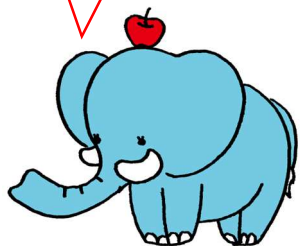
「大根の皮」をきんぴらにして食感を味わってもらいます。

大根の皮には、ビタミンCの吸収を助けるビタミンPが含まれます。そして、皮付きと皮むきの大根を比べると皮付きの大根のほうがカルシウム・葉酸・ビタミンCが多く含まれています。

また、大根をピーラーで剥くと全体の10%、面取りのように厚めに皮を剥くと全体の15%くらいの廃棄率になり、皮の剥き方で廃棄量が大きく変わってきます。

大根の皮は千切りにして甘酢漬けやナムル、また皮を剥かずに大根おろしにするなど様々なレシピに活用できます。是非、試してみてください。

大根の皮を
使います！



今月のおすすめレシピ 「ゴーヤチャンプル」

材料（4人分）

ゴーヤ 90g
豚もも 70g
木綿豆腐 110g
人参 30g
かつお節 5g
かつお出汁 適量

作り方

- 三温糖 小さじ1
醤油 小さじ1
酒 小さじ1/2
ごま油 8g
食塩 適量
片栗粉 適量
- ① 野菜を適当な大きさに切り、ゴーヤは塩もみをし、下処理しておく。
 - ② 油を引き豚肉と野菜を炒める。
 - ③ 木綿豆腐を崩しながら加え、味付けをする。
 - ④ かつお節を加え、片栗粉でとろみをつけ完成。

ゴーヤは「夏野菜の王様」といわれ、ビタミンがとても多い野菜です！

8月の行事予定

毎週水曜日：カムカムデー

17・31日：ポイしないぞうの日

18日：誕生会

8月献立表

	1(月)	2(火)	3(水)カムカムデー	4(木)	5(金)	6(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ビビンバ丼 小松菜のおかかあえ 豆腐スープ	ご飯 豚肉と白菜の梅煮 キャベツとほうれんそうの磯和え 大根のすまし汁	和風スパゲティ れんこんのゴマヨサラダ のり塩ポテト	ご飯 さばの竜田揚げ 冬瓜のサラダ きゅうりのごま和え カボチャの味噌汁	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ 小松菜とトマトのしらす和え 春雨スープ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 にんじんスティック 大根の味噌汁
午後	牛乳、麴ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳 きなこクリームトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、きつねおにぎり	果物、せんべい
	8(月)	9(火)	10(水)カムカムデー	11(木)	12(金)	13(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	山の日	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	麻婆豆腐丼 中華風サラダ にらスープ	ご飯 鶏肉のごまみそ焼 つるむらさきとツナのマヨポン酢和え 人参の甘煮 具だくさん汁	野菜たっぷりラーメン 切り干し大根の中華サラダ ゆでとうもろこし		パン クリームシチュー きゅうりスティック	サトイモ入りかやくご飯 だいこんスティック もやしのみそ汁
午後	プリンマング	ヨーグルト、せんべい	牛乳、じゃこマヨトースト	山の日	牛乳、せんべい	せんべい
	15(月)	16(火)	17(水)カムカムデー	18(木)誕生会	19(金)	20(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	牛肉の甘みそ丼 さつま芋ももスティック 玉ねぎの味噌汁	ご飯 ゴーヤチャンプル 白菜の甘酢和え なすのみそ汁	豚汁うどん きんぴらごぼう 果物	バターライス さわらのラビゴットソースがけ もやしのサラダ フライドポテト キャベツのスープ	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ 小松菜とトマトのしらす和え 春雨スープ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 にんじんスティック 大根の味噌汁
午後	牛乳 フルーツゼリー、せんべい	ヨーグルト、せんべい	牛乳、小松菜チャーハン	りんごジュース どうぶつマーブルケーキ	牛乳、きつねおにぎり	果物、せんべい
	22(月)	23(火)	24(水)カムカムデー	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ビビンバ丼 小松菜のおかかあえ 豆腐スープ	ご飯 鶏肉のごまみそ焼 つるむらさきとツナのマヨポン酢和え 人参の甘煮 具だくさん汁	野菜たっぷりラーメン 切り干し大根の中華サラダ ゆでとうもろこし	ご飯 さばの竜田揚げ 冬瓜のサラダ きゅうりのごま和え カボチャの味噌汁	食パン ジャム ピーフシチュー 白菜の胡麻サラダ さつま芋のレモン煮	サトイモ入りかやくご飯 だいこんスティック もやしのみそ汁
午後	牛乳、麴ラスク	カルシウムヨーグルト、せんべい	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ゆかり菜っ葉おにぎり	フルーツゼリー、せんべい
	29(月)	30(火)	31(水)カムカムデー			
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、ふかし芋			
昼食	麻婆豆腐丼 中華風サラダ にらスープ	ご飯 ゴーヤチャンプル 白菜の甘酢和え なすのみそ汁	豚汁うどん きんぴらごぼう 果物			
午後	プリンマング	カルシウムヨーグルト、せんべい	牛乳、小松菜チャーハン			

※果物は旬のものを使用します。（すいか、めろん、りんご、夏みかん）
※0歳児はジャムを使用していません。