

令和3年 8月分 みそら保育園 予定献立表						
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時	
2	16	月	鶏の酢醤油煮、みそ汁 野菜のみそマヨネーズ和え	ごはん	卵ポーロ ほうじ茶	もちもちチーズパン 牛乳
3	17	火	豆腐だんご、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	ミルクスティックパン 牛乳
4	18	水	魚の西京焼、みそ汁 中華和え、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	桃ババロア 牛乳
5	19	木	豚肉のママレード焼、みそ汁 なすのみそ炒め、果物	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	ヨーグルトゼリー 牛乳
6	20	金	夏野菜カレー、ツナサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	アイスキャンディ クラッカー
7	21	土	冷やし中華、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	クッキー ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
23	月	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 ツナ和え	ごはん	ぼんせんべい ほうじ茶	豆乳ゼリー 牛乳	
10	24	火	焼き肉、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ソフトビスケット ほうじ茶	ラスク 牛乳
11	25	水	ポークビーンズ、 中華和え、果物	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	とうもろこし アイスマルココア
12	26	木	魚のフライ、みそ汁 炒り煮	ごはん	サブレ ほうじ茶	プリンアラモード 牛乳
13	27	金	凍り豆腐の卵とじ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	ロールケーキ 牛乳
14	28	土	五目そうめん、牛乳 スティックチーズ、果物	そうめん	ヨーグルト ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
30	月	煮込みハンバーグ、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	ロールサンド 牛乳	
31	火	鶏のみそ焼き、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ぼんせんべい ほうじ茶	アイスクリーム クラッカー	



給食日数 25回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	8月の平均	564Kcal	21.5g	20.3g
	保育園基準	492Kcal	19.5g	15.8g
3歳以上児	8月の平均	678Kcal	25.4g	22.0g
	保育園基準	579Kcal	22.9g	17.6g

いわき市からのお知らせ

夏の健康づくりは食生活から

早寝早起き・朝ごはん

暑い夏も元気に過ごそう!!

暑い日が続いていますね、
夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。朝の光を浴び、朝食を食べることは体内時計をリセットする効果があります。『早寝早起き・朝ごはん』で元気に夏を乗り切りましょう。



熱中症に気をつけましょう

熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。水分としては水やお茶が良いでしょう。イオン飲料やジュースは糖分が多く、食事があまり食べられなくなることもあるので、とりすぎにちゅういしましょう。外で遊ぶときは、帽子を被り、通気性の良い衣類を着用し、休憩をとることも忘れずに。



夏バテ予防の食事

夏バテ予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラル等を意識して摂取する必要があります。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多い食材とビタミンミネラルを含む野菜を取り入れましょう。

ビタミンの中でも特に注目して取りたい栄養素はビタミンB₁です。ビタミンB₁は疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB₁が豊富な食材には豚肉、レバー、うなぎ、豆類、ごまなどがあります。ビタミンB₁の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、にら、ねぎ、玉ねぎと一緒に食べると良いでしょう。また、アリシンには、胃腸の働きを促進する作用があることから、食欲不振を解消する効果があります。

夏バテ気味の時の

調理の工夫

食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜をとりいれましょう。
カレー粉やこしょう、ニンニク、しょうが、ワサビ、しその葉、みょうが等をうまく活用することでおはしが進むメニューになります。レモンの柑橘類やお酢も食欲増進に役立ちます。

<レシピ紹介> 豚肉のママレード焼き

【材料】(幼児1人分)

- ・豚肩ロース肉 40g
- ・すりおろしにんにく 少々
- ・ママレード 5g
- ・しょうゆ 3g
- ・油 2g

【作り方】

- ① ボールなどににんにく、ママレード、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ② 豚肉を①に入れてよく揉んだら、20分ほど漬け込む。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を色よく焼く。