



きゅうしょくだより

8月

げんき保育園

2017年8月1日



8月 給食献立表



平成29年

夏野菜をてんこ盛り・・(^o^)

一週間に2回ほど、畑の出来立て野菜を収穫して給食室へ持ってくる子ども達・・バケツ2個の日も(°)~インゲン、ピーマン、トマト、ししとう、苦瓜、おくらに茄子、地胡瓜などの夏野菜！なかには、トウがたち筋張ったもの入っていますが、調理すると見かけによらずやわらかかたりします。その日の給食にあわせて揚げたり、薄煮や甘酢和え、味噌炒めやマヨネーズ炒めとアレンジして出すと、空になった丼を持ってきてくれます。

夏は、気温の上昇とともに体温も上がり、新陳代謝が盛んになります。日本は湿度が高いので、体からじわっと出てくるような汗をかいて体の熱もなかなかとれません。おまけに7月から9月の午前9時から午後2時までの間は紫外線が一番多いとも言われています。私たちの体は、体内の水分が多くなると薄い尿を多量に排出し、逆に少ない時は濃い少量の尿で体内の水分量を一定に保つように調整しています。エアコンの効いた所でばかりすごさず適度な汗をかいて代謝が上手く働くような体作りに努めましょう。

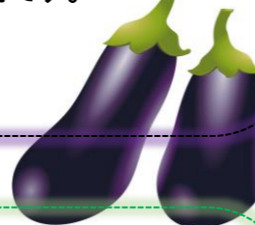
園ではこの時期、先生達と一緒に植えた苗が育ち立派な野菜になりました。その夏野菜を食べて子ども達の体に入り、栄養として一役かってくれているので有難いものです(^.)

トマトは、生で食べるだけでなく皮をむいてソースや炒め物などにも使えます。ゴツゴツとした無骨なトマトは、大きめに切って酢、砂糖、薄口で甘酢を作り漬けて冷やすと、よりたくさん食べられます。又その中に水にさらしたみじん切りの玉葱を入れると、チキンや魚をソテーしたものに添えるとメイン料理としていけますね(*^^)v

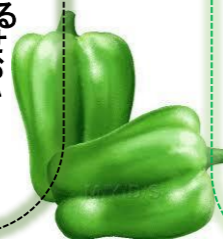


オクラやインゲンのマヨ炒めもおすすめです。園で作ってる地胡瓜・・阿蘇地方での栽培が盛んです。皮は固いけど身はやわらかく、甘酢に漬けても美味しいです。そうそうビール漬けもイケますね！

なすは、ご存じのように油と相性がいいので素揚げしてポン酢に漬けてなす南蛮にしたり、子ども達にはかつお風味の薄煮も好きなようです。これは、乱切りにした茄子をごま油で炒めて薄口、みりん、砂糖で味を入れて最後にかつお節を上からかけてます。ちなみに焼きなすは、食べてくれなかったです・・私は好きなんです(°)~茄子自体、水分を沢山含んでいるのでピツタリの食材です。



苦瓜の苦み成分は、きゅうりの苦みと同じ仲間。抗酸化作用、鎮痛効果などがあり、消化不良やストレスによる胃の痛みにも効果があると言われています。漢方では、利尿、解毒、暑気あたりなどに効果があるとされているので良薬苦しの言葉が頭に浮かんできます(v)園では、薄くスライスして塩で揉み、さつとゆでて醤油で和えたり、炒めて鰹節を合わせると、うまみ成分と一緒に苦みをあまり感じなくなります。苦瓜に含まれるビタミンCも、熱に強くほとんど失われません。子ども達も少しずつ食べています。お友達と一緒に頑張り食べてるのかもしれない(°)~



ピーマンは、お家では食べてますか？園では1/4にザクッと切り、種ごと炒めて薄口を鍋肌から回しがけの簡単調理のピーマンを沢山食べてくれます。採れたてのピーマンはみずみずしくとても美味しいですよ(^o^)/ピーマンは、体の中で重要な働きをしているビタミンCが大変多く含まれています。緑色のピーマン1個(中)50グラムでは38ミリグラム、赤い完熟ピーマンは90ミリグラムと2個食べれば1日の必要量100ミリグラムを満たすほどの多さです。その上、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、炒めても壊れにくいといわれています。強火でサッと炒めると青臭さがとれます。

日	曜	昼 食	お や つ	エネルギーたんぱく質
1	火	むぎご飯 魚のガーリックバター焼き なすの味噌炒め ポテトスープ	牛乳 おぐらトースト	592kcal 25.4g
2	水	炊き込みご飯 玉葱とえびのかき揚げ 切干のはりはり漬	牛乳 グラノーラクッキー	593kcal 21.5g
3	木	むぎご飯 魚の梅煮 春雨のソテー キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ゼリー	613kcal 23.7g
4	金	むぎご飯 レバーのチャップがらめ もやしとキャベツの昆布和え みそ汁	牛乳 ココアケーキ	567kcal 23.6g
5	土	だしかけそうめん 卵焼き	牛乳 ミニパン	445kcal 22.2g
7	月	むぎご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう わかめスープ	牛乳 チョコバナナケーキ	554kcal 18.3g
8	火	むぎご飯 鮭のバター醤油炒め ゴーヤのおかか和え 卵スープ	ジュース ヨーグルト	542kcal 25.9g
9	水	ハヤシライス 野菜とじゃこの昆布和え そうめん汁	牛乳 黒ごまプリン	542kcal 23.2g
10	木	むぎご飯 鶏のから揚げ ひじき煮 すまし汁	牛乳 ヨーグルトマフィン	568kcal 23.3g
12	土	冷やし中華 レバーの煮つけ	牛乳 おにぎり	498kcal 27.0g
14	月	チキンライス コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 ホットケーキ	557kcal 17.8g
15	火	わかめご飯 豆腐ハンバーグ なすの南蛮 フルーツ	牛乳 フレンチトースト	558kcal 20.2g
16	水	むぎご飯 魚の味噌煮 野菜炒め フルーツポンチ	牛乳 煮豆	582kcal 24.2g
17	木	むぎご飯(ふりかけ) 豚しゃぶサラダ 切り干しとじゃこの炒め煮 かきたま汁	牛乳 ミニクレープ	538kcal 20.2g
18	金	むぎご飯 魚のタルタル焼き もやしとニラの炒め物 もずくスープ	牛乳 蒸しパン	546kcal 21.5g
19	土	焼きそば さつまいもサラダ	牛乳 わらびもち	560kcal 19.3g
21	月	三色丼 キャベツの中華和え だんご汁	牛乳 キャラットケーキ	589kcal 22.9g
22	火	むぎご飯 魚のカレー天ぷら ポークビーンズ すまし汁	牛乳 ひじきクッキー	618kcal 23.8g
23	水	カレーライス ゴーヤチャンプル フルーツ	牛乳 ハバロア	507kcal 24.6g
24	木	むぎご飯 ささみのピカタ なすの薄煮 野菜スープ	牛乳 ゼリー	487kcal 22.9g
25	金	えびピラフ 春巻き 切り干し大根の煮物 フルーツ	牛乳 ミニケーキ	571kcal 19.8g
26	土	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ	牛乳 ジャムサンド	520kcal 20.8g
28	月	ソースカツ丼 ひじきと大豆の旨煮 フルーツ	牛乳 ヨーグルト	527kcal 24.1g
29	火	むぎご飯 魚のガーリックバター焼き チンジャオロース もろみ和え	牛乳 スイートポテト+	598kcal 24.7g
30	水	他人丼 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 たこ焼き	537kcal 22.5g
31	木	むぎご飯 鶏のから揚げ じゃがいものツナ煮 ミネストローネ	牛乳 フルーツ寒天	505kcal 20.7g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
551 kcal	22.5 g	18.2 g	253 mg	2.1 mg	772 μg	0.40 mg	0.52 mg	22 mg