



# 8月給食だより

令和2年 7月31日 亀田保育園

# 予定献立表

## 今月の目標

暑さに負けない体づくりと食事の工夫をしよう！

**\* 水分を上手にとろう \***

夏に採れる野菜は、水分の代謝を盛んにし利尿や発汗を促して体を冷やし、体液を補充する作用があります。体液が不足すると口や喉の渇きや唇・舌の乾燥、イライラ、息切れ、不眠などが起こります。また血液の循環をよくして、暑さで弱る胃腸の働きを強め、食欲を減退させず、夏バテ防止にも役立ちます。

赤色野菜⇒紫外線から肌を守り消化促進、疲労回復に働きます。  
 緑色野菜⇒利尿や発汗を促し体の調子を整えむくみを解消します。  
 紫色野菜⇒眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果あり。

熱中症予防にも一役かっている野菜・果物を食事にも積極的に取り入れて暑い夏をのりきりましょう。

～ 朝ごはん・食べてやる気パワーアップ ～

## オクラのねばねばサラダ

### 材料(作りやすい分量)

オクラ4本・とうもろこし1/2本・ツナ缶50g・すりごま12g  
 マヨネーズ24g・しょうゆ5g

### 作り方

オクラとトウモロコシは茹でます。オクラは薄く輪切りにして、とうもろこしは実だけをそぎます。缶から出したツナと、すりごま・マヨネーズ・しょうゆで和えて出来上がり。

月	火	水	木	金
3 ハムフライ わかめとツナの和え物 寄席豆腐汁 果物 じゃがちゃん	4 麻婆豆腐 もやしのごまだれ和え 中華スープ ゼリー 冷やしトマト	5 スパニッシュオムレツ チーニャサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 おにぎりデー	6 魚のチーズ焼き 枝豆入りきんぴらごぼう タンメン 果物 含め煮	7 メンチカツ ポテトサラダ レタススープ ヨーグルト ジャムパン
10 山の日	11 ヒレカツ ナムル きゃべつのみそ汁 ヨーグルト 煮豆	12 手羽元の甘辛煮 トマトのサラダ ふわふわ団子スープ フルーチェ おにぎりデー	13 あじのさんが焼き 肉野菜炒め 野菜スープ カルピス 果物	14 チキンのオープン焼き 小松菜とえのきの和え物 野菜スープ カルピス 果物
17 グラタン ウイナーとじゃが芋のソテー きゃべつとベーコンのスープ ヨーグルト 鮭フレーク	18 鶏の唐揚げ ブロッコリーと卵のサラダ ほうれん草のスープ フルーチェ 煮豆	19 鮭フライ 切干大根煮 もやしのみそ汁 プリン おにぎりデー	20 豚肉のみそ焼き 磯香和え みそらーめん 果物 南瓜煮	21 さんまのオレンジ煮 ひじき煮 卵スープ 果物 ジャムパン
24 焼魚 炒り豆腐 きゃべつのみそ汁 フルーチェ 焼き芋	25 (お誕生会) お楽しみにー	26 エビフライ オクラのねばねばサラダ なめこ汁 果物 おにぎりデー	27 千草焼き れんこんと鶏肉の揚げ煮 うどん汁 果物 車ふの含め煮	28 煮込みハンバーグ ツナサラダ ふわふわ卵スープ 果物 ジャムパン
31 鶏肉のヒザ風オープン焼き にしき和え わかめ汁 果物 鮭フレーク				

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。  
 ※点線外は3歳未満児の追加食品です。  
 ※土曜日は、具だくさん汁・卵焼き・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。

