

# 8

月

# きゅう だより しよく



令和5年8月1日発行



## 目標

夏野菜を食べて  
暑い夏を乗り切ろう!!  
強い日差しの中で育った野菜には、  
暑さを乗り切るためのパワーが、  
たくさんつまっています!!

～ 夏が旬の野菜 ～  
トマト・きゅうり・なす・ピーマン  
とうもろこし・かぼちゃ・ゴーヤ・オクラ  
モロヘイヤ・ズッキーニ・すいかなど

夏野菜は、

- 汗で流れ出てしまった水分・ミネラルを補給します。
- 暑さでほてった体を冷やします。
- 色の濃い夏野菜は、紫外線から体を守ります。

## 冷たい食べ物・飲み物に注意!!

冷たい物は体温上昇を抑える効果がありますが、  
摂りすぎると、消化不良を起こしたり、  
お腹が緩くなるなどの、夏バテの原因にもなります。  
特にアイスやジュースなどは、砂糖がたくさん含まれるため、  
食欲不振につながります。  
冷たい食べ物、飲み物はほどほどにしましょう。

## 夏は糠漬け

夏は汗とともにビタミンやミネラルが流れ出ます。  
ビタミンB1は夏バテを防ぐために欠かせない栄養素。  
補給したくても食欲が・・・。  
そんな時には、さっぱりと食べられる糠漬けがおすすめです。  
園でも畑でとれた黒うりやきゅうりを糠漬けでだしています。  
糠漬けにはビタミンB1が多いだけでなく、乳酸菌もヨーグルトより  
多く含まれていると言われています。  
また、きゅうりを糠に7～8時間漬けておくとビタミンB1が6～7倍に増えます。  
レシピは給食室までお気軽にお訪ねください。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ・夏野菜の カレー風味グラタン ・茹でブロッコリー ・そうめん汁	2 ・なすととうす揚げの 炊き込みごはん ・オクラとトマトの和え物 ・じゃが芋のみそ汁	3 ・鯖の塩焼き ・青菜の和え物 ・冷汁	4  おにぎり弁当 (※中の具は、梅干しなど 腐りにくいものをお願いします。)	5 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
7 ・魚のパン粉焼き ・かぼちゃサラダ ・オクラのすまし汁 ・メロン ★かっぱ巻き(3歳未満児)	8 ・鶏肉の玉ねぎソース ・ブロッコリーと 人参の和え物 ・なめこのみそ汁	9 ・納豆チャーハン ・わかめと きゅうりの酢の物 ・春雨スープ	10 ・青しそハンバーグ ・人参と じゃが芋のきんぴら ・麩と玉ねぎのみそ汁 ★かっぱ巻き(3歳以上児)	11 山の日	12 同上
14 夏休み	15 夏休み	16 夏休み	17 ・厚揚げの南蛮漬け ・焼きブロッコリー ・きのこのみそ汁 ・昆布の佃煮	18 カレーの日 ・かぼちゃカレー ・きゅうりと 切干しの和え物 ・すいか ★フルーツ寒天	19 同上
21 ・鶏肉の唐揚げ ・ブロッコリーの酢の物 ・豆腐のみそ汁 ★冷やしぜんざい(3歳未満児)	22 ・魚のごま焼き ・青菜とえのきの和え物 ・トマト ・モロヘイヤのすまし汁	23 ・夏野菜とえびのピラフ ・梅きゅうり ・ミネストローネ	24 ・がんもどきの煮物 ・なすとトマトの和え物 ・巨峰 ★冷やしぜんざい(3歳以上児)	25 ・ピーマンの肉詰め ・ピーマンサラダ ・かぼちゃのみそ汁	26 同上
28 ・鮭の塩麹焼き ・いんげんのごま和え ・焼きじゃが芋 ・わかめのすまし汁	29 ・鶏肉のトマト煮 ・茹でブロッコリー ・なすのみそ汁 ・梨	30 ・へしこごはん ・オクラと 長いものおかか和え ・豆腐のすまし汁	31 ・茹で豚の梅ソース ・焼き野菜 ・うす揚げと 玉ねぎのみそ汁	★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、 スプーンをお持ちください ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、 一部変更する場合があります。ご了承ください。	