



さやま保育園

2022. 8. 1

夏場バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい・・・大人でもつらい夏バテですが、最近では子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力の元になるたんぱく質をしっかりとること、汗をかくことで失われるビタミン B1、ビタミン C、ミネラルなどを積極的にとることが大切です。

〈夏のおすすめ食材〉 豚肉、枝豆、チーズ、おくら、トマトなど

☆夏の飲み物にスポーツドリンクではなくて麦茶をおすすめする訳

スポーツドリンクは糖分が多く含まれており、その糖分を体で代謝するためには多くのビタミン B1が必要になります。そのため体内でビタミン B1 欠乏になる心配があります。子どもたちの普段の飲み物には麦茶をおすすめします。

曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量	
1月29日	ニラ入りハンバーグ ひじきナムル おきりこみ(群馬県) オレンジ	合いびきミンチ 牛乳、卵、ハム 油揚げ	ニラ、玉ねぎ、ひじき 胡瓜、人参、大根 ねぎ、キャベツ マイタケ、オレンジ	パン粉、油、ごま油 砂糖、里芋、うどん	ゆかりご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 豆乳 バナナ	368 18.2 2.1	
おきりこみとは、太麺と季節の野菜を入れて煮込んだ料理です。切って入れ、切って入れるところからこの名前が付きましました。									
2月16日	魚の竜田揚げ 春雨サラダ スタミナ納豆(鳥取県) バナナ	魚、ハム、納豆 鶏ミンチ、味噌	生姜、トマト、胡瓜 小葱、ニンニク バナナ	片栗粉、油、春雨 砂糖、ごま油 ごま	白飯	牛乳 せんべい	牛乳 ゆかり 海苔巻き	391 24.1 1.1	
鳥取県倉吉市の学校給食で30年間愛されているメニューです。もともと地域で納豆を食べる習慣がなかったため、地元の給食センターの先生が納豆を食べやすくするために、考えられたレシピです。									
3月17日	キャベツのオムレツ 小松菜のしらす和え 南瓜の塩昆布煮 ぶどう	チーズ、ベーコン 卵、牛乳、しらす	キャベツ、小松菜 人参、南瓜 しおっぱ、ぶどう	マヨネーズ、ごま油 砂糖、ごま	白飯	牛乳 ウエハース	牛乳 クリーム ボックス (福島県)	421 17.6 1.7	
厚切りの食パンにミルク風味のクリームを塗った、郡山市発祥のご当地グルメ菓子パンです。市内のパン屋さんには、必ずと言っていいほどおいてある定番商品です。									
4月18日	魚の味噌照り焼き ごぼうのサラダ 切干大根の焼きそば風 パン缶	魚、ベーコン 豚肉、平天	生姜、ごぼう、人参 コーン、キャベツ ねぎ、パン缶	砂糖、マヨネーズ ごま	白飯	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツ ヨーグルト	372 16.2 1.3	
5月19日	近江ちゃんぼん(滋賀県) ほうれん草の胡麻サラダ 南瓜のチーズ焼き パン缶	豚肉、かまぼこ かつおぶし、ハム チーズ	きくらげ、人参 キャベツ、もやし ほうれん草、コーン 南瓜、パン缶	麺、砂糖 ドレッシング	近江 ちゃんぼん (滋賀県)	牛乳 ヨーグルト	牛乳 もちもち パン	392 18.7 2.1	
ちゃんぼんといえは長崎県が有名ですが、近江ちゃんぼんは彦根市で生まれたご当地グルメです。和風だしにあっさりスープで、魚介類が入らないのが特徴です。									
8月22日	ひじき入り玉子焼き 中華風肉じゃが シジミ汁(島根県) オレンジ	鶏ミンチ、むきエビ 卵、牛肉、しじみ みそ	人参、玉ねぎ、ひじき ピーマン、小葱 昆布、オレンジ	じゃがいも、砂糖 ごま	わかめご飯	牛乳 ビスコ	牛乳 豆腐 ドーナツ	384 19.1 2.1	
島根県の宍道湖は、シジミの産地で有名です。シジミ汁もよく食べられています。									
9月	ちくわカレーマヨネーズ焼き かに酢の物 盆汁(三重県) メロン	ちくわ、かにかま 大豆、油揚げ、みそ	胡瓜、わかめ、南瓜 なす、インゲン、人参 ごぼう、昆布、メロン	マヨネーズ、砂糖	白飯	牛乳 チーズ	牛乳 夏野菜の パスタ	365 16.7 2.9	
盆汁は、夏野菜をたくさん入れた具沢山のお味噌汁です。お盆の間は、殺生をしてはいけないとされており、その間は肉や魚を食べない代わりに、栄養たっぷりのお盆汁を食べたそうです。									
10月23日	☆お誕生会☆ 冷やしそうめん 中華風ローストチキン 南瓜のサラダ、ぶどう	ハム、鶏肉、卵	胡瓜、ミニトマト 玉ねぎ、生姜、ニンニク 南瓜、ぶどう	そうめん、ごま ごま油、マヨネーズ	冷やし そうめん	牛乳 チーズ	牛乳 ロール カステラ	448 19.7 2.8	
10月24日	鶏肉の梅照り焼き 中華きゅうり カボナータ バナナ	鶏肉、ウインナー	梅干し、胡瓜、玉ねぎ ニンニク、茄子 セロリ、ズッキーニ トマト、バナナ	砂糖、ごま油 じゃがいも	ふりかけご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 ツナ昆布 おにぎり	388 16.1 1.5	
10月25日	茄子いり麻婆豆腐 オクラの天ぷら そうめん瓜の群の物 もも缶	豆腐、豚ミンチ、味噌 卵、かにかま	玉ねぎ、人参、生姜 ニンニク、なす オクラ、そうめん瓜 胡瓜、わかめ、もも缶	砂糖、ごま油 片栗粉、てんぷら粉 サラダ油	白飯	牛乳 バナナ	牛乳 クリームチーズ サンド	405 18.2 1.8	
10月26日	夏野菜カレー コールスロー ゆで卵 パン缶	豚肉、スキム ロースハム、卵	玉ねぎ、オクラ 茄子、コーン、人参 胡瓜、パン缶	じゃがいも、油 カレールー マヨネーズ	夏野菜 カレー	牛乳 クッキー	牛乳 水無月 (京都府)	452 16.1 1.6	
室町時代には、宮中では水を食べて夏バテを予防する行事がありました。当時の庶民は高級な水を手にする事ができないことから、水に模したお菓子を作って食べました。									
10月30日	チキン南蛮(宮崎県) 春雨胡麻和え 味噌汁 すいか	鶏肉、卵、いりこ 油揚げ、味噌	玉ねぎ、パセリ、胡瓜 人参、わかめ、ねぎ キャベツ、すいか	小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ、春雨 ごま	ゆかりご飯	牛乳 レーズン パン	牛乳 ココア シリアルバー	365 15.1 2.1	
チキン南蛮は、延岡市の洋食店発祥の料理です。全国的に有名になったご当地グルメです。									
10月31日	おからのつくね煮 胡瓜とチーズの群の物 五目きんぴら オレンジ	鶏ミンチ、おから 卵、チーズ 牛肉	玉ねぎ、胡瓜、わかめ ごぼう、人参 オレンジ	かたくり粉、油、砂糖 こんにゃく、ごま	白飯	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ずんだ ミルク餅 (宮城県)	445 16.9 1.6	
ずんだもちとは、つぶした枝豆に砂糖を加えたあんをお団子にまぶして食べるものです。今日は子どもたちに食べやすいようミルク餅にしました。									