

給食だより 8月号

令和6年8月1日
株式会社食養の杜とやま

夏のイベント満載の8月です！子どもたちには夏を楽しんでもらいたいものです。外で大勢集まるような行事も多い時期ですが、毎日のように熱中症のニュースが流れてもいます。今年も35℃を超える猛暑日も多いようです。子どもは大人よりも直射日光で熱せられた地面に近く、基礎代謝が高く熱を生みやすく、熱中症になりやすいと言われています。どうぞこまめな水分補給を意識して、十分な休息をとって、楽しく安全に夏をお過ごしください。



今月の目標は「夏を元気に過ごしましょう！」です。
夏を元気に乗り越えるために、規則正しい食事や水分補給を心がけましょう。

室内を適温にする

屋外との気温差が大きくなりすぎないようにクーラーを上手に利用しましょう。



十分な睡眠をとる

適度に水分補給をする

冷たい飲み物の摂りすぎは暑さで弱った胃腸に負担をかけます。常温・温かい飲み物も意識的に取りましょう。

1日3食、栄養バランスのとれた食事をいつも以上に心がける

冷たい物(甘いジュースやアイスクリームなど)の取りすぎに注意しましょう。

きゅうりやトマトなどの夏野菜はほてった体を冷やす働きがあります。夏野菜をとりましょう。



旬の夏野菜を食べよう！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に私たちの身体に必要な栄養素がつまっています。暑い夏にたくさんとれる夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものも多く、ほてった体を冷やす働きがあります。夏に旬を迎える主な野菜は、トマト・ピーマン・きゅうり・レタス・かぼちゃ・トウモロコシ・ズッキーニ・なす・ゴーヤーなど。年中お店に並ぶ野菜もたくさんありますが、夏が旬の野菜は多いのです。家庭菜園でも人気の夏の三大野菜、「トマト」「きゅうり」「ナス」は毎日でも食べてください！



今月の「日本の味めぐり」メニューは埼玉県秩父地方の「みそポテト」です！



「みそポテト」は「埼玉B級ご当地グルメ王決定戦 inちちぶ」で優勝したことから知名度が上がりましたが、実は秩父地方に古くから伝わる郷土料理。農作業のあいまの軽食として食べられてきました。今は給食や家庭料理、子供のおやつとしても人気の一品です。

みそポテト

じゃがいもの天ぷらに甘いみそだれをかけたものです。給食ではじゃがいもは素揚げを使っています。

材料(4人分)
じゃがいも...400g
小麦粉...30g
【みそだれ】
みそ...30g
砂糖...30g
酒...小さじ1
本みりん...小さじ1
水...大さじ1

- ①じゃがいもを乱切りし、水にさらす
 - ②小麦粉と水を混ぜて少し緩めの衣を作る
 - ③油を180度に熱し、じゃがいもを揚げる
 - ④調味料をすべて混ぜ合わせ煮詰め、たれを作る
 - ⑤③のポテトにたれをかける
- ※農林水産省webサイトうちの郷土料理より

今月の目標

夏を元気に過ごしましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は19日に埼玉(秩父)名物の「みそポテト」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・オクラおかか和え	ぼたぼた焼き/牛乳
2	金	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・さわら味噌焼き・ほうれん草浸し・冬瓜の味噌汁・果物	星食べよ/牛乳
3	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	アパンマンソフトせんべい/ジュース
5	月	ポテトとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・切干大根煮・インゲンごま和え	ソフトサラダ/牛乳
6	火	ぼたぼた焼き/牛乳	★ わかめごはん・タラの海苔焼き・ナムル・高野豆腐煮	雪の宿黒糖ミルク/お茶
7	水	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・ゴーヤーチャンプルー・かまぼこ・フライドポテト	きなこ餅せんべい/ジュース
8	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・アジの香味焼き・きゅうりの梅和え・厚揚げの煮物	白い風船/牛乳
9	金	星食べよ/牛乳	★ 夏野菜カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・一口ゼリー	アパンマンソフトせんべい/牛乳
10	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
13	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/お茶
14	水	白い風船/牛乳	★ 食パン・マーマレード・おさかなソーセージ・牛乳	ぱりんこのり塩味/牛乳
15	木	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 食パン・ブルーベリージャム・チーズ・牛乳	ソフトサラダ/牛乳
16	金	にんじんせんべい/牛乳	★ カレーライス・一口ゼリー	マリービスケット/牛乳
17	土	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
19	月	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・みそポテト・キャベツのゆかり和え	ハッピーターン/牛乳
20	火	ぱりんこ/牛乳	★ コーンごはん・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	ぼたぼた焼き/お茶
21	水	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー	アパンマンソフトせんべい/牛乳
22	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・大根うま煮・キャベツ甘酢和え	ビスコ/牛乳
23	金	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おかか和え・豆腐の味噌汁・果物	白い風船/野菜ジュース
24	土	ぼたぼた焼き/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	薄焼きビスケット/ジュース
26	月	アパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・ツナサラダ・なすの味噌あえ	ハッピーターン/豆乳
27	火	のりわかめせんべい/牛乳	★ ゆかりごはん・肉じゃが・スティックきゅうり・キャベツ海藻和え	ソフトサラダ/お茶
28	水	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・さつま芋のレモン煮	ぱりんこのり塩味/牛乳
29	木	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のカレー焼き・厚揚げの煮物・もやしサラダ	サラダ薄焼きせんべい/牛乳
30	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・ゆかり和え・じゃがいもの味噌汁・果物	ぼたぼた焼き/牛乳
31	土	ベジたべる/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	きなこ餅せんべい/ジュース

26日(月)お誕生会 しぼりたて牛乳ミルクカップ

★が主食です。