



8月の給食だよ

すみれ乳児院 2014年8月1日発行

夏本番☆暑～い8月を乗り切りましょう♪

毎日蒸し暑い日が続いて、夏本番の8月がやってきました。子ども達は毎日のように、プールあそびを楽しんでいます。暑さ負けで食欲も落ちてしまうこの季節。乳児院では冷たい汁物やおやつ、口触りのいい麺類、シソやごまで風味付けをしたお料理など、夏でもおいしく食べられるよう献立・調理の工夫をしています。水分たっぷりの夏野菜もおいしくなってきます。もりもり食べて、元気な夏をお過ごしください。

夏場の食事のポイント

ビタミンB1を含む食材を

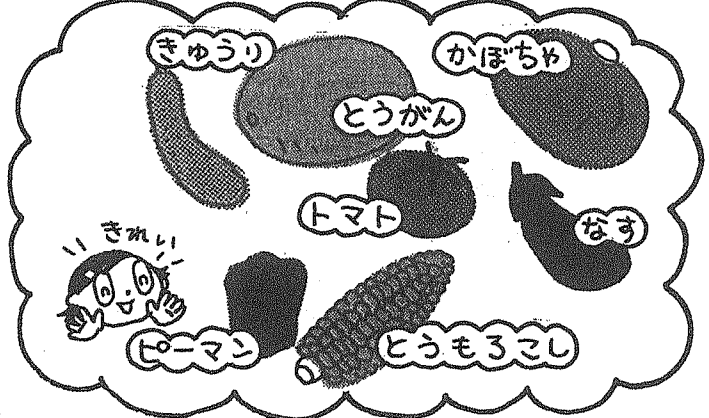
夏場はエネルギーの消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。特にB1の不足は夏の疲労やだるさを招きます。食事から、十分なビタミンB1を補給しましょう。

ビタミンB1を多く含む食品



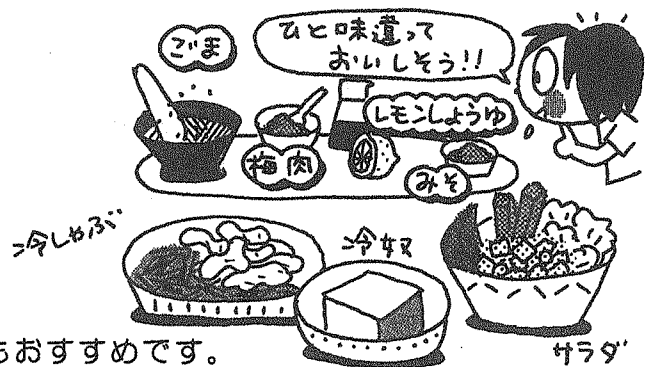
夏野菜をたっぷりと

太陽をいっぱいにあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミンも流れ出てしまいます。色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べるのがおすすめです。



いつもとちょっと違った風味をプラス

- カレー粉でスパイシー
チャーハンや炒め物、スープなどにカレー粉を少々
- 梅肉、しそ、ごま、しょうが。日本の香味野菜を活用☆
冷奴、サラダ、冷しゃぶ、ごはんなどに加えてさわやかに。
- ひんやりおいしく♡
そうめんや冷やしうどん、冷たい汁物をひんやりおいしく。
片栗粉やくず粉でトロミをつけて、のどごしを優しくするのもおすすめです。



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します

汗をたくさんかきましょ

肌が気温の変化を感じることで、体温調節機能がはたらきます。汗をかくことが少ないと、新陳代謝のはたらきを弱め、低体温を招きます。



外で元気に遊んで、汗をたくさんかきましょ。
ただし、夏は水分補給に注意して!

「食べもの文化」No.280(芽ばえ社)参考

☆乳児院の簡単レシピ☆

豚の変わり焼き

【材料】(4人分)

豚肉:200g 玉葱:1個 細ネギ:3本
マヨネーズ:大さじ2 しょうゆ:大さじ1

【作り方】

- ①豚肉は幅2~3センチに切る。
玉ねぎはくし切りに、細ネギは細かく刻む。
- ②ビニール袋に豚肉、しょうゆ、マヨネーズを入れてもみ込む。
- ③フライパンを熱して油を入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、②を加え炒める。
肉に火が通ったら、ねぎを加えてできあがり☆

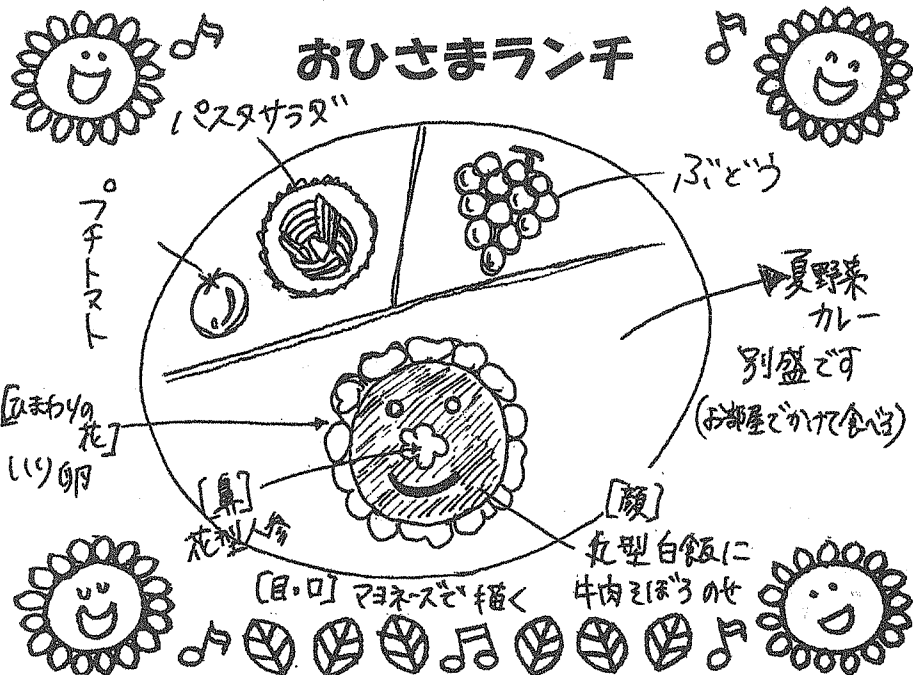




8月 予定献立表

すみれ乳児院 2014年 8月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 15、29日：パン朝食	五目ビーフン・チンゲン菜炒め煮 スープ・メロン ※1日：冷し中華・白菜うま煮	ゼリー 牛乳	ご飯・鮭フライ・トマトサラダ みそ汁・りんご ※29日：鮭の塩焼き・カボチャの煮物
2日 16日 30日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・松風焼き 長いもの煮物・すまし汁・ぶどう ※30日：ミートローフ、グラッセ	【行事食：お盆】 あんこ餅 2日じゃが芋餅、30日ポテト	わかめご飯・冷しゃぶ なすの煮浸し・すまし汁・もも ※30日：豚の変わり焼き・サラダ
3日 17日 31日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・さばのごま焼き 大根きんぴら・すまし汁 ※31日：鮭の梅照り焼き、さつま芋煮	菓子 乳酸菌飲料	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え ※31日：カレーライス
4日 18日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・豚肉のカレー炒め なすのごまマヨ みそ汁・ぶどう	菓子・牛乳 年長クラス【カミカミおやつ】 ゆでとうもろこし	ささみカツ丼 きんぴらごぼう すまし汁・りんご
5日 19日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ツナ和風スパゲティ かぼちゃのサラダ コーンスープ・ぶどう	ヨーグルト お茶	ご飯 カレーのいそべ揚げ しのだ煮・すまし汁・トマト
6日 20日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	6日【手作り給食】 お好み焼き・肉じゃが 20日【誕生日食】 おひさまカレープレート	実習生さんの手作りおやつ ※20日：フルーツ白玉	ご飯 ナスのミートドリア そうめんサラダ スープ・なし
7日 21日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	しそチャーハン 冬瓜のあんかけ もも	実習生さんの手作りおやつ	ご飯・ひじき入り千草卵 ピーマンのきんぴら すまし汁・トマト
8日 22日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ひやしそうめん 青菜のなっとう和え もも	【カミカミおやつ】 じゃこトースト	ご飯・レバー入り煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー、 じゃが芋冷製ポターージュ・なし
9日 23日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・マーボー豆腐 チンゲン菜ソテー 春雨スープ・ぶどう	バナナホットケーキ 牛乳	ご飯 さばのおろし煮 いためなます・みそ汁・りんご
10日 24日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	親子丼 筑前煮 ぶどう	菓子 ジュース	すき焼き風煮 みそ汁 りんご
11日 25日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・中華風炒め卵 大根中華煮 わんたんスープ・ぶどう	蒸し芋 お茶 ※25日：防災おやつ	枝豆ご飯 鶏の照り焼き・里芋煮 冷やしそうめん汁・もも
12日 26日	(火)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ぶどう	ヨーグルト お茶 年長クラス【カミカミおやつ】	ご飯・白身魚のカレームニエル キャベツのバター風味煮 スープ・もも
13日 27日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	えびピラフ 白菜のスープ煮 いちじく	メロンパン 牛乳	ご飯・牛肉のみそ焼き なすの煮物 すまし汁・なし
14日 28日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	ご飯・タンドリーチキン ジャーマンポテト スープ・いちじく	オレンジバナバ 牛乳	ご飯・ふくさ卵 切干大根の煮物 すまし汁・トマト



果物は変更の可能性があります。

8月の給食予定

- 4日、18日：年長クラス・とうもろこしの皮むき
- 6日：手作り給食 おこのみ焼き
- 16日：行事食（お盆） あんこ餅
- 20日：誕生日食 おひさまカレープレート
- ※8月中に、すいか割りの行事を行います

朝食パンのお買いもの

5日：Aクラス 19日：Bクラス