



8月の献立表

はちのへがくいんせい ようちえん
八戸学院聖アンナ幼稚園

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
日付				25	26
献立	<p>食材等の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。8月のお誕生会には、マンゴープリンがつかます。</p> <p>8月より玄米ごはんを開始いたします。給食での玄米ごはんは、子どもたちが食べやすいように、白米の割合を多くしています。初めて食べるお子さんは、好き嫌いが出るかもしれませんが、徐々に慣れて食べれるようになるといいですね。</p>			<p>炊き込みご飯(玄米)</p> <p>ます塩焼き</p> <p>野菜のごま酢和え</p> <p>みそ汁</p> <p>(豆腐・わかめ)</p>	<p>夏の季節祭</p> <p>給食なし</p>
熱量	<p>給食での目標量</p> <p>390kcal</p>			393kcal	
蛋白質	12.6g~19.5g			17.9g	
脂質	8.7g~12.9g			9.2g	
食塩	1.2g			1.1g	
日付	29	30	31	 <p><給食室より></p> <p>夏もいよいよ本番です。夏は子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節です。みんなで今しかできない体験をたくさん楽しみましょう。毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないように、ご家庭でも注意して見守ってください。</p> 	
献立	<p>冷やし中華</p> <p>えび焼売</p> <p>キャベツのおかか和え</p> <p>ベビーチーズ</p>	<p>玄米ごはん</p> <p>豚すき煮</p> <p>小松菜のピーナツ和え</p> <p>みそ汁</p> <p>(なめこ・ねぎ)</p>	<p>お誕生会</p> <p>玄米ごはん</p> <p>ごま塩</p> <p>鶏肉の塩から揚げ</p> <p>三色ナムル</p> <p>みそ汁</p> <p>(ふのり・豆腐)</p> <p>マンゴープリン</p>		
熱量	409kcal	396kcal	466kcal		
蛋白質	24.8g	16.4g	20.7g		
脂質	8.4g	9.0g	13.3g		
食塩	1.3g	1.1g	1.3g		

夏野菜で夏を乗り切ろう!!

暑くてごはんが「食べたくないなあ」と思う日もありますが、夏こそしっかり食べましょう。とくに朝ごはんは、一日の活力源です。朝起きたばかりの時は、体も眠っていて体温も低くなっています。朝ごはんを抜くと、集中力の低下、イライラ、だるいなどの体調不良などがあります。夏バテをしないためにも朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。

ナス コレステロール値を低下させるなど、生活習慣病を防ぐ働きがあります。水分を多く含むのでその水分が体を冷やす作用があります。



トマト

カリウムやビタミンCが多く含まれています。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、体にいいとされています。

きゅうり



約95%が水分でできているみずみずしい野菜です。水分が多いのでナスと同じく体を冷やす作用もあり利尿作用があるので、のぼせやだるさの解消などによいと言われています。

ピーマン



完熟すると赤や黄色になり甘みを増しますが、緑は未熟果なので苦みがあります。加熱しても壊れにくいビタミンCやβ-カロテンが豊富でがん予防や免疫力を高めると言われています。