



暑い日が続きますが…

R3・7月31日 縄瀬保育園
栄養士 別府由香

今年の8月7日は二十四節気のひとつ

「立秋」です。この日以降の暑さを「残暑」といい、暦のうえでは秋になります。暑い日は続きますが、風が涼しくなってきたり、雲の高さや形が変わってきたりなど、少しずつ季節の変化を感じることができます

8月の献立		2・23(月)	3・17・31(火)	4・18(水)	5・19(木)
		擬製豆腐 もやしの和え物 里芋の味噌ころばかし もずくのすまし汁	サバの照り焼き ごぼうの塩きんぴら 人参ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ ピーマンとじゃこの炒め もやしの味噌汁	ツナ入り千草焼き 千切り大根の炒め煮 胡瓜のごま和え かぼちゃのみそ汁
		ヨーグルトゼリー 小あじ	そうめん汁	牛乳、南瓜の水ようかん	果物盛り合わせ チーズ
6・20(金)	7・21(土)	16・30(月)	10・24(火)	11・25(水)	12・26(木)
あじの磯辺揚げ ひじきのサラダ さつま芋の煮物 ナスの味噌汁	スタミナ丼 なめこ汁 りんご	豚肉のタレ漬け焼き 南瓜のサクサク揚げ わかめの炒り煮 冷汁	魚のごま焼き 厚揚げと野菜の煮物 豆苗の和え物 じゃが芋の味噌汁	鶏肉のふんわり揚げ 切干大根のサラダ ひじきの佃煮 玉ねぎの味噌汁	魚の塩焼き こんにゃくのきんぴら おくらのごま和え 南瓜の味噌汁
牛乳、みたらし豆腐団子	牛乳、果物	ヨーグルト	おにぎり、小あじ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳、レモンクッキー
13・27(金)	14・28(土)	※汁物（主に味噌汁）、納豆、りんごは毎日付きます※献立を変更する場合があります ※お休みする時や遅れてくるときは連絡を下さい (糖分のとりすぎに注意!!) 暑い日は冷たい飲み物がおおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・スポーツドリンク・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分のとりすぎにならないようにしましょう。 (砂糖の量) 炭酸飲料 500ml に 40~50g、スポーツドリンク 500ml に 20~34g、果汁 100%ジュース 500ml に 50~60g (スティックシュガー1本 3~6g)			
がね 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 麩の味噌汁	ひじきご飯 味噌けんちん汁 りんご				
煮豆、みかん	牛乳、果物				

☆社協園の給食は、調味料にこだわっています

砂糖には白いものと茶色をしたものがあります。白色には上白糖やグラニュー糖があり、茶色には黒砂糖、きび砂糖、てん菜糖があります。この茶色の砂糖には白砂糖よりミネラルが多く含まれています。

ミネラルとは…カリウム、リン、鉄などの栄養素

- ・カリウム…体内のナトリウムの排出を手伝う
- ・リン…骨や歯の成分になる
- ・鉄…血液の成分であるヘモグロビンを作る栄養素になる

上白糖などの白い砂糖は精製する過程でこのような栄養素が取り除かれてしまいます。三温糖や中双糖（ザラメ）も茶色をしています。上白糖の糖液を煮詰めてカラメル化させたものなので、ミネラルの多い砂糖とはまた別物です。

黒糖、きび砂糖、甜菜糖は完全に精製されていない砂糖なので原料の茶色とミネラル分が残されています。また体内での消化・吸収がゆるやかなのも特徴です。ミネラルは野菜や海藻類にも多く含まれています。

このような理由から社協園の給食では、ミネラルを少しでも多く取れるきび砂糖を使用しています。

また、てん菜糖はビート・砂糖大根が原料でミネラル成分はきび砂糖や黒糖に比べて少ないのですが腸内の善玉菌のエサになるオリゴ糖も含まれているのでおすすめです。

ズッキーニってきゅうりみたいだけど、どう食べていいかわからないとききます。この和え物はおいしいですよ！

ズッキーニの和え物

<材料>

- ・ズッキーニ……1/2本 ・人参……1/2本
- ・きゅうり……1本
- ・砂糖、酢………各大さじ1
- ・しょうゆ、ごま油………各大さじ1弱
- ・かつお節(2g)………1~2P
- ・きざみのり………適量

<作り方>

- ①ズッキーニは薄いいちょう切りにし、塩ゆでする
- ②きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。
- ③人参は千切りし、茹でて冷ます
- ④調味料を混ぜ合わせる
- ⑤野菜の水分を切ったものと、調味料とかつお節を混ぜ合わせる
- ⑥盛り付けて刻みのりをふりかける