

8月の台所便り

縄瀬保育園

令和6年8月29(月)

宮田 里衣

8月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 弁当の日は14日(水)です。

1・29 (月)	2・30 (金)	3・17・31 (土)	5・19 (月)	6・20 (火)	7・21 (水)
ゆで豚の味噌かけ サツマイモの天ぷら 野菜のサラダ 青さのすまし汁	鯖の竜田揚げ ひじきの煮物 切干し大根のサラダ なめこ味噌汁	栄養満点丼 油揚げの味噌汁	肉じゃが 卵焼き しらすの佃煮 もやしの味噌汁	鮭の塩焼き 揚げナスの肉みそかけ 春雨サラダ 里芋の味噌汁	鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 胡瓜の香り漬け わかめの味噌汁
果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 バナナ	ヨーグルトゼリー	冷やしぜんざい	牛乳 大学南瓜
8・22 (木)	9・23 (金)	10・24 (土)	26 (月)	27 (火) 15 (月)	28 (水) 16 (金)
揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もすくのすまし汁	魚の胡麻みそ焼き ごぼうサラダ 小松菜の煮びたし 青さの味噌汁	五目混ぜご飯 エノキの味噌汁	鶏のから揚げ こんにゃくの土佐煮 オクラの胡麻和え 豆腐の味噌汁	かぼちゃがね 高野豆腐の煮物 ピーマンの炒め物 玉ねぎの味噌汁	鰯のみりん焼き 大豆の煮物 もやしの酢の物 ナスの味噌汁
果物盛り合わせ 焼き小あじ	牛乳 おからドーナツ	お茶 おにぎり	ヨーグルト	おにぎり 焼き小あじ	和風パンナコッタ

〈夏場に食欲増進する食事〉

夏は、暑さで食欲が減退しがちです。夏バテには、梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。

〈夏バテ予防のポイント〉

水分補給をしっかりと・・・のどが渇いたと感じた時には脱水症状が始まっています。早めの水分補給を心掛けましょう

ぐっすり眠れる環境・・・ぐっすり寝る為には、快適な環境が大切です。エアコンや扇風機も上手に使用しましょう。過剰に冷えすぎても、体がだるくなります。

(夏場の室温の適温は25度～26度 湿度50～60パーセントが理想です)

また、いつもと変わらない生活リズムも重要です。毎日決まった時間に就寝し、決まった時間に起床する規則正しい生活が夏バテ予防にも繋がります。

バランスの良い食事・・・夏は冷たい食べ物に偏りがちです。特にタンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的にとる事を意識できるといいですね。

*夏に母がよく作ってくれた胡瓜のレシピを紹介します。

〈胡瓜の青じそあえ〉4人分

～材料～

- きゅうり 3本 (量はお好みで調整)
- 青じそ 3枚程度
- ・砂糖 小さじ2 (砂糖、みそともお好みで調整)
- ・味噌 小さじ1

～作り方～

- ①胡瓜を半分に切って斜め切りにして塩もみする
- ②青じそは千切りにして水にさらしておく
- ③ジップロック等に塩もみして水気を絞った胡瓜と水気を絞ったしそを入れて、砂糖、味噌を入れてもみ込む

*きゅうりのシャキシャキ感が好みの方は、胡瓜を厚めにしてもよいと思います。

青じそに含まれる成分が、消化不良や食欲不振に効果があります。夏バテで食欲がない時などに、おすすめですよ!!

〈そうめんのアレンジレシピ〉4人分

そうめんたんぱく源をプラスしたものです。

～材料～

- そうめん 3束
- 豚しゃぶ肉 1P
- ・胡瓜 1本
- ・トマト 1個
- ・オクラ 2から3本
- ・そうめんのつゆ
- ・オリーブオイルかごま油 適量
- ・ショウガ 適量
- ・ニンニク 適量

～作り方～

- ①そうめんをゆでて水気をきっておく
- ②ボールに角切りにした胡瓜、トマト、おくらと調味料を入れて混ぜて冷やしておく
- ③豚肉をゆでて冷ましておく
- ④器にそうめんを盛り付けて冷やしておいたたれをかけて完成

ショウガは、余分な熱をとってくれることから夏バテ予防に効果的です。にんにくは、疲労回復に効果があります。