

8月の台所便り

縄瀬保育園

令和8年8月3日

別府 由香

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
- 今月のお弁当の日は14日（金）です

3・17（月）	4・25（火）	5・19（水）	6・20（木）	7・21（金）	8・22（土）
肉じゃが 卵焼き ピーマンの炒め物 もやしのみそ汁	鯖の塩焼き 揚げなすの 肉味噌かけ 春雨サラダ 里芋のみそ汁	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 胡瓜のあっさり漬け わかめの味噌汁	揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もずくのみそ汁	魚のごま味噌焼き 小松菜のサラダ しらす干しと 昆布の佃煮 えのきのすまし汁	五目混ぜご飯 長ねぎの 味噌汁
麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 冷やしぜんざい	麦茶 牛乳 大学かぼちゃ	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 米粉と豆腐の ドーナツ	麦茶 のりおにぎり
10・24（月）	18（火）・31日（月）	12・26（水）	13・27（木）	28（金）	1・15・29（土）
鶏のから揚げ じゃがいもの土佐煮 おくらのごま和え 豆腐の味噌汁	かぼちゃのがね 高野豆腐の煮物 胡瓜とわかめの 酢の物 玉ねぎの味噌汁	あじのみりん焼き もやしの酢の物 かぼちゃの甘煮 なすのみそ汁	ゆで鶏のみそかけ 野菜のドレッシング グサラダ さつまいもの天ぷら 青さのすまし汁	さばの竜田揚げ ひじきの煮物 切干大根のサラダ なめこのみそ汁	栄養満点丼 かいわれの 味噌汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 人参ゼリー	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 牛乳 果物（バナナ）

○夏バテしない体を作ろう

厳しい暑さが続くと子どもたちも気づかないうちに疲れがたまり、夏バテにつながりやすくなります。また、夜更かしや朝食抜きが続いても体のリズムが乱れて夏バテしやすくなります。朝、昼、夜の三食をなるべく同じ時間にとり、主食、たんぱく質、野菜を少しずつそろえることで、元気に夏を過ごす力が育ちます。三食の中でも特に朝食は重要です。朝ごはんをしっかり食べることで、体がしっかり目覚め、リズムも整い、暑い中でも元気に過ごせます。

夏バテ予防の朝ごはんは、ご飯やパンやめんなどの主食に、卵・大豆製品・肉や魚などのたんぱく質、野菜や果物も組み合わせ、冷たいものに偏らず温かい汁物を添えることが基本です。発汗で失われる水分とミネラルを補うため、起床後の水分補給も大切です。

でも、忙しくて菓子パンだけということもあるかもしれません。何も食べないよりは良いのですが、そこに1品でも別のものを加えると栄養のバランスはよくなります。調理しなくても食べられるものもたくさんあります。果物、牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、豆腐、卵（目玉焼き、温泉卵、炒り卵）は、朝食に取り入れやすいものです。ご飯に鮭、しらす、ツナ、かつお節を混ぜたり、のりでまいたりしておにぎりにし、トマトやバナナ、牛乳、ヨーグルトをつけるなどしていくとバランスの良い食事になります。簡単に用意できて、子どもたちが「これなら食べられる」というものを見つけて、少量ずつ量や種類を増やしていけるといいですね。

○夏野菜を子どもが食べやすくなる切り方や味付けの工夫

8月はピーマン、なす、トマト、きゅうりなどの夏野菜が豊富な時期です。

- ・ピーマン…繊維に沿って細きりにするとシャキシャキとした食感、繊維を切る輪切りは食感がやわらかい
しっかり加熱し、くたっとさせると食べやすい（油分と一緒に摂ればビタミンAの吸収率↑）
- ・なす…皮はかみ切りにくいので、皮をむいて使うと食べやすい（味噌汁や酢の物におすすめ）
厚み5ミリ程度の半月切りやイチョウ切りにすると火が通りやすい
油を吸いやすいので、だして煮てやわらかくすると口当たりがよくなる
- ・きゅうり…薄切りか細めのスティックにし、塩もみしてしんなりさせると噛みやすくなる
- ・トマト…皮は口に残りやすいので、湯むきして使う
くし形を半分にしたものや角切りの一口サイズが食べやすい（ミニトマトは半分か4等分にする）