



# きゅうしょくだより



## テーマ

## 夏の食事のポイント

夏は暑さによる疲れから消化の機能が低下して食欲もわかず、食べやすい麺のみで食事が終わってしまうことや、冷たいアイスやジュースが美味しく感じ、普段より食べる機会が多くなると思います。

このような食生活が日常的になると…  
炭水化物が中心になり、栄養のバランスも崩れてしまうほか、糖分のとり過ぎになることも！  
バランスが崩れた状態が続くと免疫力も落ちやすくなり、暑さに対抗できなくなってしまう。ポイントを押さえて、元気に夏を過ごしましょう！

### ～ 夏バテを予防する食事のポイント ～

#### ★のどごしの良い物で食欲アップ！

ねばねばやつるつるとした食材をプラスしてみましょう。  
例) オクラ、ながいも、なめこ、絹ごし豆腐

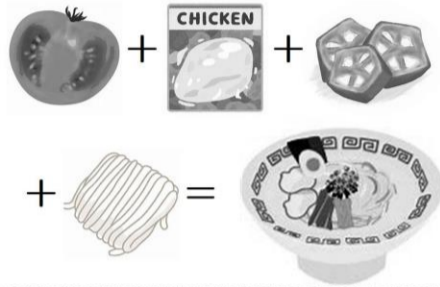


#### ★味付けを工夫して食欲アップ！

香辛料やうまみの強い食材をプラスしてみましょう。  
例) カレー粉、青のり、かつお節

#### ★麺類は具を入れて栄養バランスを改善！ 具を入れて炭水化物だけに偏らないよう意識しましょう。

- 例① そうめん(炭水化物)+サラダチキン(たんぱく質)+きゅうり(野菜)
- 例② うどん(炭水化物)+豚肉(たんぱく質)+レタスやトマト(野菜)



### 管理栄養士からの季節のおすすめ食材

見た目は、きゅうりのようですが「ペポカボチャ」に分類されるカボチャの仲間です。最近ではスーパーでもよく見かけるようになりましたね。

ズッキーニは太さが均一で表面にツヤのあるもので、大きくなりすぎていないものを選ぶと美味しいそうです。ズッキーニには、「カリウム」「ビタミンC」「β-カロテン」などを含み、むくみを抑えたり、美肌、免疫力アップや代謝促進が期待できます。β-カロテンは脂溶性ビタミンのため、油で炒めると吸収率がアップします。色々な野菜と一緒に炒めて、食べて暑い夏を乗り切りましょう！

### 【ズッキーニ】



### ～ おすすめメニューのご紹介 ～

#### 【夏野菜カレー】

##### ～ 材料 ～

- 豚挽き肉 120g
- じゃがいも 2個
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- 油 適量
- カレールウ 4皿分
- トマト缶 1/4
- ズッキーニ 1本
- なす 1本
- 油 多め



##### ～ 作り方 ～

- ①じゃがいも、玉ねぎを1cm角、にんじんはみじん切りにします。
- ②鍋を熱して、油をひき、豚挽き肉、①の具を炒めます。
- ③水を足して煮ます。
- ④野菜が柔らかくなったら、トマト缶とカレールウを入れ、弱火で煮込みます。
- ⑤ズッキーニとなすは、5mm幅くらいの半月切りにし、多めの油で焼き色がつくまで両面焼きます。
- ⑥ごはんの上に④をかけ、焼いたズッキーニとなすをのせて、出来上がりです。

#### ポイント！

ズッキーニとなすは焼くと香ばしく、うまみがアップし、更に栄養価アップにもなります。

暑さが厳しい時期ですが、水分補給はきちんとできていますか？適度な水分補給を心がけましょう。お盆の時期を過ぎると涼しくなってきます。特に朝・晩は急に冷えたりしますので風邪をひきやすくなります。身体を冷やしすぎないように気をつけましょう。夏休みも終わり、秋がスタートします。給食も始まりますので、たくさん食べて体を動かしていきましょう。



管理栄養士 小野寺、一色

## 8月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

		月		火		水		木		金	
きゅうしょく		1日		中華麺、豚肉	ごはん	米	3日		4日		
		手作り塩ラーメン	ほうれん草、にんじん コーン、しいたけ、長ねぎ	ごはん	クロワッサン	ごはん	米				
		ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ ベーコン、ニンニク パセリ	味噌汁	かぶのスープ	味噌汁	なす、油揚げ				
		パイン		たらの南部焼き	コロッケ	鶏肉のコロッケ 中濃ソース	鶏もも肉				
				小松菜の昆布和え	野菜のさっぱり和え	キャベツ、ほうれん草 鶏むね肉、コーン、ごま	ごぼう、ピーマン にんじん、さつま揚げ				
				キウイ	オレンジ	スイカ					
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		はし				
おやつ	どら焼き 牛乳		チョイス 牛乳		とうもろこし 牛乳		マリービスケット カルピス				
きゅうしょく	7日		8日		9日		10日		11日 <山の日>		
	ふりかけごはん	米、おかかふりかけ	ごはん	米	ごはん	米	ロールパン				
	すまし汁	小松菜、木綿豆腐	味噌汁	玉ねぎ、にら	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、ごま	ポトフ			鶏もも肉、ウインナー にんじん、じゃがいも れんこん	
	いわしの煮付け	いわし缶詰	芋と鶏肉の煮物	じゃがいも、鶏もも肉 玉ねぎ	枝豆ホイコーロー	豚肉、キャベツ、赤ピーマン 青ピーマン、枝豆、ニンニク しょうが、長ねぎ、ごま油	ほうれん草ソテー			ほうれん草、コーン バター	
	ちくわサラダ	焼きちくわ、きゅうり にんじん、マヨネーズ ごま	きゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ	もやし和え	もやし、にら、にんじん	トマト				
	バナナ		オレンジ		りんご		パイン				
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン				
おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、きな粉	たべっこどうぶつ 牛乳		さつまいもケーキ 牛乳	さつまいも、ミックス粉、豆乳	ウエハース ブルー 牛乳				

# 8月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	14日	15日	16日	17日	18日
	焼きそば <small>中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、あおのり</small>	ごはん <small>米</small>	わかめごはん <small>米、わかめ</small>	豆パン	ナムル丼 <small>米、豚ひき肉、長ねぎ ニンニク、ごま油、もやし ほうれん草、にんじん、ごま</small>
	マカロニサラダ <small>マカロニ、玉ねぎ きゅうり、にんじん マヨネーズ</small>	すまし汁 <small>長ねぎ、大根</small>	味噌汁 <small>ほうれん草、えのきたけ</small>	コンソメスープ <small>鶏もも肉、ピーマン にんじん</small>	中華スープ <small>しいたけ、玉ねぎ</small>
	キウイ	鶏の胡麻味噌焼き <small>鶏もも肉、ごま</small>	豚肉生姜焼き <small>豚肉、しょうが</small>	鮭のムニエル <small>鮭、小麦粉、パセリ バター</small>	小松菜チーズおかわ和え <small>小松菜、チーズ かつお節</small>
	お茶 <small>麦茶</small>	さつまいもスティック <small>さつまいも</small>	白菜お浸し <small>白菜、にんじん かつお節</small>	ブロッコリーのツナ和え <small>ブロッコリー、ツナ コーン</small>	りんご
		パイナップル	バナナ	オレンジ	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	肉そぼろおにぎり 牛乳 <small>米、そぼろふりかけ</small>	ビスコ 牛乳	白い風船 牛乳	マシュマロフレーク 牛乳 <small>コーンフレーク、マシュマロ、バター</small>	揚げ一番 牛乳
きゅうしょく	21日	22日	23日	24日	25日 <small>〈誕生日会〉</small>
	カレーライス <small>米、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん カレールウ、トマトケチャップ</small>	ごはん <small>米</small>	コーンごはん <small>米、コーン</small>	きりんパン <small>クリーム</small>	ちらし寿司 <small>米、ちらし寿司用合わせ酢 にんじん、さやえんどう 桜でんぶ、鶏卵、焼きのり</small>
	コールスローサラダ <small>キャベツ、コーン にんじん、マヨネーズ ヨーグルト</small>	すまし汁 <small>えのきたけ、高野豆腐</small>	味噌汁 <small>なす、ぶなしめじ 油揚げ</small>	卵スープ <small>鶏卵、みつば</small>	すまし汁 <small>大根、ぶなしめじ</small>
	キウイ	たらのネギ味噌焼き <small>たら、長ねぎ、しょうが</small>	豚肉の炒め物 <small>豚肉、キャベツ ぶなしめじ、しいたけ にんじん</small>	麻婆豆腐 <small>木綿豆腐、豚ひき肉 長ねぎ、ニンニク、しょうが でん粉</small>	からあげ <small>鶏もも肉、ごま油 ニンニク、しょうが、コショウ でん粉、小麦粉</small>
		ひじきサラダ <small>ひじき、にんじん きゅうり、ごまドレッシング</small>	小松菜のり和え <small>小松菜、にんじん 焼きのり</small>	チンゲン菜のしらす和え <small>チンゲン菜、しらす干し ごま</small>	メロン
		バナナ	オレンジ	りんご	アイス
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ココアパンケーキ 牛乳 <small>ココア、ミックス粉、牛乳、鶏卵</small>	プリン 牛乳	ハッピーターン チーズ 牛乳	とうもろこし 牛乳	フルーツポンチ お茶 <small>バナナ、みかん缶、もも缶 もも缶汁、りんごジュース 麦茶</small>
きゅうしょく	28日	29日	30日	31日	<p>栄養価 1 ヵ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21g カルシウム 312mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつのも 栄養価も含まれます。</p> 
	ごはん <small>米</small>	ミートソースパグティ <small>スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトケチャップ、粉チーズ、オリーブ油</small>	ごはん <small>米</small>	塩パン	
	味噌汁 <small>木綿豆腐、わかめ</small>	変わりじゃがいもサラダ <small>じゃがいも、赤玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ コショウ</small>	味噌汁 <small>じゃがいも、玉ねぎ わかめ</small>	コンソメスープ <small>鶏もも肉、玉ねぎ にんじん</small>	
	鮭の照り焼き <small>鮭、きな粉</small>	パイナップル	酢鶏 <small>鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ ピーマン、にんじん、りんご酢 トマトケチャップ、でん粉</small>	ハンバーグ <small>鶏ひき肉、豚ひき肉、コショウ、玉ねぎ 牛乳、鶏卵、パン粉、きな粉 しょうが、ニンニク、トマトケチャップ、中濃ソース</small>	
	ほうれん草昆布和え <small>ほうれん草、塩昆布 ごま</small>	お茶 <small>麦茶</small>	スティックサラダ <small>きゅうり、にんじん、大根 マヨネーズ</small>	ブロッコリーチーズおかわ和え <small>ブロッコリー、チーズ かつお節</small>	
	オレンジ		キウイ	バナナ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	
おやつ	ミニあんぱん 牛乳	にんじんケーキ 牛乳 <small>ミックス粉、豆乳、にんじん</small>	海苔巻きせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳 <small>じゃがいも、バター</small>	