



# 給食だより



令和元年 8月  
栄養士 照屋恵美

## どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



### 飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

# 沖縄の夏野菜で熱い夏を乗り切ろう!!

スーパーには、沖縄の夏野菜がたくさん並ぶ季節になりました。

沖縄の夏野菜は、見た目は地味ですが、体を冷やす働きや、強い紫外線を浴びて育つことで抗酸化作用が強いものが多いので、沖縄の暑い夏にはピッタリの野菜です。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう!! 給食のメニューにも登場しますよ～

### ゴーヤー (苦瓜)



つぶつぶが大きめで苦みが少ないアバシーゴーヤーや白いゴーヤーなどいろいろ種類があります

### ナーベラー (へちま)



本土では浴用タワシのイメージがあるが、沖縄では若いうちに収穫して味噌煮込みにして食べるのが一般的。

### ウンチェー (空心菜)



沖縄ではポピュラーな夏野菜で、夏には貴重な葉野菜です。炒め物にするとおいしいです。



### うりずん (四角豆)

ひだがある豆で切り口はシュリケンみたい。沖縄では天ぷらにされることが多い。夏場の野菜不足を補うため1980年代以降に栽培された。

### シズイ (冬瓜)



大きめのスイカ2.3個分はありそうなビックサイズのものもあり、夏に穫れて、冬まで保存ができます。

### ネリ (オクラ)



本土では切り口が星型になる角オクラが一般的だが、沖縄ではやわらかい丸オクラの方が人気。

### 赤モーイ (赤瓜)



見た目フランスパンみたいで緑ではないが、皮をむくと、白色で冬瓜とか胡瓜に似た感じ。和え物や汁物にされることが多い。

8月幼児食予定献立表

令和元年



育心保育園

日	曜日	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	木	ご飯 きびなごのから揚げ 果物 豆腐チャンプルー へちまのみそ汁	さつま芋のソフトクッキー牛乳	きびなご 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	白米 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 へちま たらこ トマト 果物
2	金	エビピラフ チキンナゲット ヨーグルトあえ ミネストローネ	ちんぴん牛乳	エビ ベーコン ヨーグルト ナゲット 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ パセリ 人参 グリーンピース ブロッコリー
3	土	ジューシー 春雨サラダ 果物 豆腐のみそ汁	レーズンケーキ牛乳	ツナ缶 ハム ワカメ 絹豆腐 牛乳 ひじき 卵	白米 春雨	人参 たらこ 胡瓜 ねぎ 果物
5	月	夏野菜カレー 果物 キャベツサラダ わかめスープ	チョコチップ 蒸しパン牛乳	鶏肉 卵 牛乳 わかめ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ナス 果物 オクラ キャベツ 南瓜 かいわれ えのき
6	火	ご飯 魚のキャロット焼き 果物 クービーリチー 大根のみそ汁	タームの芋くじ アンドギー牛乳	メカジキ 昆布 豚肉 牛乳	白米 こんにやく 田芋 もち粉	トマト 切干大根 果物 大根 ネギ
7	水	レバー入りミートスパゲティ 果物 フレンチサラダ 卵スープ	鮭チーズ おにぎり 枝豆	合挽き 卵 チーズ 枝豆 鮭 ひじき 豚レバー	スパゲティ 白米	玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーマン 貝われ レタス 果物
8	木	へちま丼ぶり マカロニサラダ 果物 アーサ汁	レモンラスク牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳 卵 アーサ	白米 パン マカロニ	玉ねぎ 人参 へちま 胡瓜 えのき 果物
9	金	ご飯 サバの竜田揚げ 果物 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	いちご スコーン牛乳	鯖 鶏ミンチ 木綿豆腐 牛乳	白米	トマト 人参 玉ねぎ 冬瓜 たらこ ねぎ しめじ 果物
10	土	生姜焼き丼 スパサラダ 果物 白菜のみそ汁	チーズサブレ牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 サラスパ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン ねぎ 白菜 果物
13	火	ご飯 マーボー冬瓜 果物 ポテトフライ(トマト添え) わかめスープ	ヨーグルトケーキ牛乳	豚ミンチ わかめ ヨーグルト 卵 牛乳	白米 じゃが芋	ピーマン トマト 果物 玉ねぎ ねぎ 人参 冬瓜
14	水	玄米ご飯 魚の天ぷら 果物 パパイアいりちー ソーメン汁	ぜんざい せんべい	白身魚 卵 ツナ缶 金時豆	玄米 白米 せんべい 押し麦 ソーメン	ブロッコリー 人参 パパイア ねぎ 果物
15	木	ご飯 ユーリンチー 果物 小松菜炒め ゆし豆腐	ヨーグルトパフェ ウエハース	鶏肉 ゆし豆腐 さつまあげ ヨーグルト	白米 ウエハース	小松菜 人参 長ネギ ねぎ 果物
16	金	お弁当会(ウーケイ)	ジュシーおにぎり 牛乳			
17	土	ドライカレー 胡瓜の和え物 果物 コンソメスープ	くずもち牛乳	豚ミンチ しらす わかめ チーズ 牛乳 きなこ	白米 じゃが芋 芋くず	玉ねぎ 人参 果物 ピーマン 胡瓜 ねぎ
19	月	あわご飯 豚肉のみそ漬け焼き 果物 ワカメと胡瓜の和え物 ゆし豆腐	ジャムパン牛乳	豚肉 わかめ 油揚げ ゆし豆腐 牛乳	あわ 白米 パン	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり ねぎ 果物
20	火	冷し中華 果物 鶏かきあげ アーサ汁	桜エビ天おにぎり 牛乳	ハム 卵 鶏肉 桜エビ アーサ 牛乳	白米 中華麺	胡瓜 トマト 切干大根 水菜 人参 ねぎ 果物
21	水	ご飯 鮭のオーラソース焼 果物 ひじき炒め キャベツと玉ねぎのみそ汁	オートミール クッキー牛乳	鮭 豚肉 大豆 卵 牛乳 ひじき	白米 オートミール しらたき	コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物
22	木	タコライス 南瓜の煮物 果物 もずくスープ	大学芋牛乳	合挽き チーズ 牛乳 もずく	白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 果物 ねぎ
23	金	玄米ご飯 秋刀魚の梅しそ天ぷら 果物 もやし和え物 なめこ汁	パースディケーキ 野菜ジュース	秋刀魚 卵 ツナ缶 絹豆腐	白米 玄米 ケーキ	しそ 人参 コーン 果物 なめこ 胡瓜 ねぎ ブロッコリー もやし
24	土	親子丼 キャベツの和え物 果物 豆腐のみそ汁	ホットケーキ牛乳	鶏肉 卵 木綿豆腐 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 果物
26	月	ご飯 チーズハンバーグ 果物 モーイの和え物 キャベツのみそ汁	黒糖ごま パウンドケーキ牛乳	合挽き 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳 チーズ	白米	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ ねぎ モーイ 果物
27	火	あわご飯 サバの味噌煮 果物 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のすまし汁	チーズドック牛乳	サバ 豚肉 卵 牛乳 木綿豆腐 アーサ チーズ	あわ 白米	大根 しそ ゴーヤー 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ 果物
28	水	ごはん クラムチャウダー 果物 魚フライタルソース トマトサラダ	アイスクリーム ビスケット	ベーコン あさり 白身魚 卵 アイスクリーム 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ グリンピース パセリ トマト 果物 人参 コーン
29	木	三枚肉そば かみかみあえ 果物 金時豆の甘煮	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ いなりの皮 しらす 金時豆	白米 沖縄そば	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 椎茸 果物
30	金	ピピンパ丼 南瓜サラダ 果物 ワカメのみそ汁	セサミケーキ牛乳	豚肉 卵 チーズ わかめ 牛乳	白米	人参 玉ねぎ たらこ もやし 南瓜 ねぎ 果物
31	土	ケチャップライス 果物 胡瓜の和え物 鶏肉と冬瓜のスープ	スイートポテト牛乳	ウインナー ツナ缶 ワカメ 鶏肉 牛乳	白米 さつま芋	キャベツ ピーマン 人参 きゅうり 冬瓜 長ネギ しめじ 果物

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 12日(月)は山の日の振り替え休日でお休みです。



平成25年



### 8月離乳食予定献立表



育心保育園

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態	ヨーグルト状 ベースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト じゃが芋スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 豆腐チャンプルーつぶし煮 みそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 豆腐チャンプルー煮 みそ汁	ふかし芋
2 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトサラダマッシュ 野菜スープ	全粥 つぶし鶏肉の野菜煮 果物 トマトつぶしサラダ 野菜スープ	軟飯 ホワイトシチュー ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	おじゃ
3 土	つぶし粥 人参ペースト 果汁 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 ササミのつぶし煮物 果物 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 ササミの煮物 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	レーズン パンケーキ
5 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツサラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 果物 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 ささみの野菜煮 果物 キャベツサラダ オニオンスープ	ココア 蒸しパン
6 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 大根スープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 切干大根つぶし煮 大根のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 切干大根柔らか煮 大根のみそ汁	ふかし芋
7 水	つぶし粥 野菜とトマト煮ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	鮭チーズ おにぎり
8 木	つぶし粥 魚のトマト煮ペースト 果汁 人参ペースト スープ	全粥 白身魚のトマトつぶし煮 果物 人参のつぶし煮物 みそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 人参の煮物 みそ汁	いちご パンケーキ
9 金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 小松菜のつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 果物 小松菜の煮びたし ゆし豆腐	ヨーグルト あえ
10 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 つぶしサラダ じゃが芋スープ	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 果物 つぶしスパサラダ じゃが芋のみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 スパサラダ じゃが芋のみそ汁	チーズ パンケーキ
13 火	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 白菜サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶしホワイトシチュー 果物 白菜つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 冬瓜の煮物 果物 トマトサラダ オニオンスープ	ヨーグルト パンケーキ
14 水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 ソーメン汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 人参いり煮 ソーメン汁	南瓜おやき
15 木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 小松菜のつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 果物 小松菜の煮びたし ゆし豆腐	ヨーグルト あえ
16 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトペースト 大根スープ	全粥 野菜のミルクつぶし煮 果物 つぶし和え物 大根のみそ汁	軟飯 野菜のミルク煮 果物 胡瓜とトマトの和え物 大根のみそ汁	じゅーしー
17 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 さつま芋ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 果物 胡瓜のおろしあえ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 胡瓜和え物 オニオンスープ	ビスケット レーズン
19 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	ジャムパン
20 火	つぶし粥 魚のトマト煮マッシュ 果汁 南瓜ペースト すましスープ	全粥 ささみのつぶしトマト煮 果物 南瓜の煮物 すましスープ	軟飯 ささみのトマト煮 果物 南瓜の煮物 すましスープ	ふりかけ おにぎり
21 水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 大根と人参のペースト キャベツスープ	全粥 鮭のつぶし煮 果物 つぶし五日煮 キャベツのみそ汁	軟飯 鮭の煮物 果物 五日煮 キャベツのみそ汁	パンケーキ
22 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜マッシュ オニオンスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	ふかし芋
23 金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	フルーツ パンケーキ
24 土	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 キャベツのつぶしあえ みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 みそ汁	パンケーキ
26 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 じゃが芋マッシュ キャベツスープ	全粥 ささみのつぶし野菜煮 果物 ポテトサラダ キャベツのみそ汁	軟飯 ささみの野菜煮 果物 ポテトサラダ キャベツのみそ汁	パンケーキ
27 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 冬瓜スープ	粟全粥 魚のつぶし煮 果物 野菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	粟軟飯 魚のおろし煮 果物 野菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁	おじゃ
28 水	つぶし粥 野菜スープ 果汁 トマトペースト 魚のすり流し	全粥 野菜のミルクスープ 果物 トマトサラダ 魚の野菜つぶし煮	軟飯 野菜のミルクスープ 果物 トマトサラダ 魚の野菜煮	ヨーグルト
29 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 和え物 豆腐のすまし汁	じゅーしー
30 金	つぶし和え 野菜ペースト 果汁 南瓜サラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 南瓜サラダ みそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 南瓜サラダ みそ汁	ヨーグルト
31 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 じゃが芋と人参マッシュ 冬瓜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ 冬瓜スープ	軟飯 鶏肉の煮物 果物 胡瓜の和え物 冬瓜スープ	ふかし芋

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

