

# 給食だより

令和5年 8月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園  
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子  
西尾 眞理子

本格的に暑い日が続き、夏バテや熱中症など体調を崩しやすい季節がやってきました。冷たいものをとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり食欲が落ちてしまう原因になるので、旬の食材を取り入れたり食欲を増す工夫をしながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## レシピ紹介

### 8月のご当地メニューは新潟県です！

#### ～ハリハリ漬け～

《材料：幼児一人分》

切干大根 3g きゅうり 5g にんじん 3g 刻み塩昆布 0.3g  
三温糖 1.5g 酢 1.5g 醤油 1.5g みりん 0.8g すりごま 1g

- ① 切干大根は水で戻し、少し茹でる。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにし湯通しする。
- ③ 調味料を混ぜ、三温糖を溶かす。
- ④ ①と②を混ぜ、③の調味料と塩昆布を入れながら味を整える。
- ⑤ すりごまを混ぜたら完成。

雪の多い新潟県では、冬を越すための保存食として作られていました。切干大根を醤油に漬けたものをハリハリ漬けと言いますが、その由来は大根を食べたときに「ハリハリ」と音を立てるからと言われています。

## 野菜を食べよう！！

8月31日は8(や)・3(さ)・1(い)の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べられることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より1品多く野菜料理をとることを意識してみましょう！

### 【児童の理想的な野菜摂取量】

3～5歳 240g 6～7歳 270g  
8～9歳 300g 10歳以上 350g



## 熱中症予防 4つのポイント

熱中症に注意



厳しい暑さが続き、夏バテだけでなく熱中症のリスクも高まります。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。そのため、喉が渇いていなくても、1時間ごとに1杯程度の水を飲むようにしましょう。たくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分もしっかり摂り熱中症を予防するためには、十分な睡眠をとって体調を整え、しっかり朝ご飯を食べることも重要です。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



### 8月の目標

暑さに負けず、しっかり食べる

### 今月の予定

7日(月) とうもろこし皮むき 4・5歳  
9日(水) 平和の集い  
21日(月) クッキー作り (2～5歳児)



2023年 8月 新福島ちどり保育園献立表

		18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	行事食メニュー
		金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
乳児朝 おやつ	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うず焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳	こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うず焼き 低脂肪牛乳	のりもの・ミレービスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳		
	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶		
行事	保育参観(3歳児)		クッキー作り (2~5歳児)		安田式運動あそび (2~5歳児)	避難訓練	絵本シアター 絵本貸し出し		ミニ音楽会		運動会予行 (4.5歳児)			
昼食	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆さわらの香味焼き</b> さわら 40g ねぎ 1g 味噌 3g みりん風 4g ごま油 0.3g <b>☆茄子の煮物</b> 茄子 20g 大根 20g 油揚げ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g かつおだしパック 0.3g <b>☆味噌汁</b> 絹ごし豆腐 15g カツワカ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ポークチャップ</b> 豚肉 40g 玉葱 35g 人参 10g しめじ 7g キャノラ油 0.5g ケチャップ 3g ウスターソース 2g コンソメ 0.2g <b>☆コールスローサラダ</b> キャベツ 25g きゅうり 15g 人参 5g コーン 3g マヨネーズ 2g 三温糖 0.5g 穀物酢 1g 食塩 0.1g <b>☆コンソメスープ</b> ほうれん草 15g 人参 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鶏肉の唐揚げ</b> 鶏肉 50g ホキ 40g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g <b>☆ゆでブロッコリー</b> ブロッコリー 25g 食塩 0.1g <b>☆ポテトサラダ</b> きゅうり 15g 裏ごしポテト 30g きゅうり 10g ロースハム 5g コーン 3g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g <b>☆味噌汁</b> ほうれん草 15g 南瓜 15g カツワカ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ブルコギ丼</b> 豚肉 30g 人参 10g ホキ 40g 玉葱 10g チンゲン菜 7g はるさめ 8g コーン 3g マヨネーズ 4g 濃口醤油 0.2g キャノラ油 0.5g <b>☆ほうれん草ソテー</b> ほうれん草 20g 濃口醤油 5g 玉葱 10g しめじ 10g ベーコン 5g キャノラ油 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g <b>☆ごまマヨ和え</b> ブロッコリー 25g きゅうり 15g キャベツ 20g マヨネーズ 5g 濃口醤油 0.5g <b>☆豚汁</b> 豚肉 8g 大根 10g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆焼きそば</b> 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g カレイ 40g 人参 10g 玉葱 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 5g あおのり 0.1g <b>☆かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g <b>☆味噌汁</b> ソフト豆腐 15g ねぎ 3g 味噌 5g <b>☆すまし汁</b> 白菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆カレーの照焼</b> カレイ 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g <b>☆おおかた和え</b> ほうれん草 15g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g 花かつお 0.2g <b>☆野菜サラダ</b> キャベツ 25g きゅうり 10g コーン 5g ロースハム 5g キャノラ油 0.4g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g <b>☆コンソメスープ</b> NSP(食塩付)(10mm) 20g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆たらの甘辛煮</b> たら 40g 濃口醤油 2g 料理酒 1g 三温糖 1.2g みりん風 0.6g しょうが(おろし) 0.3g <b>☆納豆</b> 納豆 20g <b>☆ポン酢和え</b> 小松菜 30g 太もやし 10g 焼き竹輪 5g 味ぽん 3g <b>☆味噌汁</b> 絹ごし豆腐 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ハンバーグ</b> 豚ミンチ 30g メークイン 25g 鶏ミンチ 20g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g ハヤシソース 1g とんかつソース 1g <b>☆野菜サラダ</b> ケチャップ 3g キャベツ 5g <b>☆ゆでブロッコリー</b> ブロッコリー 20g コーン 5g <b>☆赤パブリカ</b> キャベツ 5g マヨネーズ 5g <b>☆フルーツ</b> オレンジ 50g						
	午後おやつ	<b>☆フライドポテト</b> ポテト 50g キャノラ油 5g 食塩 0.1g あおのり 0.1g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆市販おやつ</b> きな粉ウエハース 6g うの花クッキー 8g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆型抜きクッキー</b> ホットケーキミックス 7g 小麦粉 3g 三温糖 2.5g キャノラ油 2.5g 調製豆乳 2g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆りんごゼリー</b> りんごジュース 50g 水 20g 三温糖 4g ゼラチン 1.4g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆お祭ラスク</b> おつゆ麩 2g 水 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆納豆トースト</b> 麦ロール 17.5g マヨネーズ 4g 挽きわり納豆 6g 刻みのみり 0.2g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆わかめおにぎり</b> 精白米 35g しらす干し 2g 推しおろし(乾) 0.3g ごま(いり) 0.2g  <b>☆お茶</b> ○ほうじ茶 150g	<b>☆フルーツ</b> パイン 50g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆黒糖蒸しパン</b> ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 15g キャノラ油 2g 黒砂糖 2g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆じゃが芋みたらし</b> 裏ごしポテト 40g 片栗粉 3g 水 60g 食塩 0.1g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g 濃口醤油 3g レモン果汁 0.5g 片栗粉 0.3g あおのり 0.1g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆ももゼリー</b> 黄桃缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 0.5g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆フルーツ</b> パナナ 200g	

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。