

給食だより

令和 8 年 8 月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

暑い夏がやってきました！同時に夏野菜がおいしい季節でもあります。所庭で採れたナスやピーマンなどの夏野菜を子どもたちが嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。野菜は給食の時に喜んで食べています。

この時期は熱中症にも注意が必要です。外出先ではもちろんのこと、室内でものどが渇く前にこまめな水分・塩分補給をするように心がけましょう。



今月の予定

- 8/3(月)郷土料理(神奈川県) 野菜洗い(ぱんだ組) すいかの切り分け(ひよこ・あひる・らっこ組)
- 8/4(火)郷土料理(岩手県)
- 8/5(水)平和のつどい
- 8/6(木)大根の皮むき(ぞう組) とうもろこしの皮むき(らっこ・きりん組)
- 8/18(火)郷土料理(長崎県) おにぎり作り(ぱんだ・きりん・ぞう組) きゅうりに触れる(ひよこ・あひる・らっこ組)
- 8/19(水)野菜洗い(ぞう組)
- 8/20(木)郷土料理(長野県)
- 8/21(金)トマトに触れる(ひよこ・あひる・らっこ組)
- 8/25(火)とうもろこしの皮むき(ぞう組)
- 8/26(水)かぼちゃの種取り(らっこ組)
- 8/27(木)ほうれん草ちぎり(ひよこ・あひる・らっこ組)
- 8/28(金)すいかの切り分け(ぱんだ・きりん・ぞう組) 郷土料理(大分県)



7月の給食

・七夕

七夕そばろ丼



七夕ゼリー



・夏祭り

焼きそば



チョコバナナ



・郷土料理



宮城県



岐阜県



沖縄県



大阪府



香川県

夏の食生活を見直そう

1. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに注意しましょう。

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまうです。



3. 夏野菜をたっぷり食べましょう。

太陽をたくさん浴びて育った夏野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。



5. 冷房にも気をつけましょう。

冷房の部屋ばかりにしているとお腹が冷えて、胃や腸の働きが悪くなります。また、汗をかいたままで冷房の部屋にしていると汗が冷えて風邪がひきやすくなります。



2. 朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



4. のどが乾いたら麦茶・水・牛乳を飲みましょう。

保育所でもこまめに水分補給をしています。牛乳にはたくさん栄養が含まれています。1日にコップ2杯は飲むように心がけましょう。



6. 食中毒に気をつけましょう。

食中毒を起こす細菌が元気になるのは夏です。生ものはできるだけ食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって、安心しないようにしましょう。



野菜の日



→「8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日」です。

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。

〈おすすめの夏野菜〉

トマト



リコピンとカリウムが豊富に含まれており、暑さでほてった体を冷やして、夏の紫外線から肌を守ってくれます。

きゅうり



水分がたっぷりで体力の回復に効果があります。ビタミンCやミネラルの補給ができます。

なす



葉酸が多く含まれており、貧血を防ぎ、夏バテ予防におすすめです。

とうもろこし



とうもろこしの糖は消化吸収が早く、エネルギーチャージに最適です。

1日:さやえんどう・たべっこどうぶつ 3～8日、17～22日:ベジたべる・アスパラガス 10～15日、24～29日:ポテコ・ビスコ 31日:さやえんどう・たべっこどうぶつ

ひよこ組・あひる組 飲み物:牛乳→お茶

令和 8 年 8 月 献 立 表 北恩加島 保育所												
曜 日	土 1	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	月 10	水 12	木 13	金 14	土 15
行事		郷土料理	郷土料理	平和のつどい				お盆				→
朝乳 児お やつ	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶
No.	151A	92	112	93A	45	106	148	41	137	44	145	175
献 立 名	①焼きめし ②スープ	①けんちん汁 ②鶏のから揚げ	①盛岡じゃじゃ麺 ②いんげんの ツナソース	①お子様ランチ ②野菜スープ ③オレンジ	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①冷菜 ②なすとひき肉の 炒めもの	①チキンライス ②フランクフルトと 野菜のスープ煮	①八宝菜 ②昆布和え	①マーボー丼 ②もやしスープ	①牛肉にとらの 炒めもの ②みそ汁	①カレーライス ②サラダ	①高野豆腐の そばろごはん ②すまし汁
主食	ごはん	ごはん	うどん	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 <												

令和 8 年 8 月 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	月 31
行事		郷土料理		郷土料理							郷土料理		かみかみデー
朝乳 児おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳
No.	2	119	105	154	126	143-1	174	67	78	110	90	154A	79
献 立 名	①揚げ魚の おろし煮・ 和え物 ②みそ汁	①チャンポン ②中華和え	①鶏のごまみそ ソースかけ・ 添え野菜 ②豆腐スープ	①野菜とわかめの チャーハン ②豚しゃぶサラダ ③スープ	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①てりやきバーガー フライドポテト ②スープ	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①信田袋煮・ ごま和え ②みそ汁	①かやくうどん ②和えもの	①にわとり汁 ②中華和え ③バナナ	①和風チャーハン ②スープ	①炒り煮 ②みそ汁
主食	ごはん	中華そば	分づきごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん	パン	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①さわら 塩 片栗粉 揚げ油 大根 砂糖 しょうゆ みりん だし汁 ほうれん草 人参 しょうゆ 砂糖	①中華そば 豚肉 なるとかまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン(缶) ねぎ 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ごま油 片栗粉 ②ささみ トマト きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま	①鶏もも肉 塩 こしょう みそ 砂糖 みりん ごま(すりごま) 水 じゃが芋 塩 トマト きゅうり ②豆腐 ねぎ 白菜 スープの素 塩 しょうゆ	①ごはん 野沢菜漬け 人参 コーン缶 ねぎ わかめ ちりめんじゃこ ごま 塩 油 ②豚肉 きゅうり もやし ポン酢 めんつゆ 砂糖 しょうが ごま ③ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 トマト 油 スープの素 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②小松菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ (うす口) ②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①パン 鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん しょうが キャベツ マヨドレ じゃがいも 塩 揚げ油 ②玉ねぎ 人参 白菜 スープの素 塩 こしょう パセリ	①さわら しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャベツ もやし 油 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②麩 わかめ 煮干し みそ	①すし揚げ (1枚) 鶏ミンチ 人参 玉葱 パン粉 砂糖 塩 砂糖 しょうゆ 煮干し キャベツ ごま しょうゆ トマト ②かぼちゃ ねぎ 煮干し みそ	①うどん 牛肉 かまぼこ しめじ 人参 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン(缶) 花かつお 砂糖 しょうゆ	①鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ しいたけ(干) 煮干し しょうゆ 塩 ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ ③バナナ	①ごはん ちりめんじゃこ コーン缶 油 人参 ピーマン 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①豚肉 人参 いんげん ごぼう れんこん 油 砂糖 みりん しょうゆ ②じゃが芋 玉葱 ねぎ 煮干し みそ
果物	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)		バナナ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	147A	148	109	76	70		65	113	127	159	156		182
お や つ	フルーツ盛り合わせ	コーンフレークのおこし	豚まん	きなこちんすこう	やきやきごはん	干菓子	五平もち	ゆでとうもろこし	プリン	おにぎり(ごま昆布)	すいか	干菓子	パン
	オレンジ バナナ	コーンフレーク (プレーン) マシユマロ 油	おトケ-ミツカ 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうが しょうゆ	米粉 きな粉 砂糖 油	ごはん ツナ(缶) わかめ(干) しょうゆ	せんべい ビスケット スナック菓子	ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水	とうもろこし	プリンの素 水 カラメルソース	ごはん ごま昆布	すいか	せんべい ビスケット スナック菓子	強力粉 砂糖 ドライーイスト 塩 スキムミルク ぬるま湯 バター(有塩)
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳