



給食だより



2025 年 8 月号

川口西こども園・調理室

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！！

夏バテに気をつけましょう！



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりとしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごまなど、ビタミンB₁の豊富な食材を摂るようにしましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



今月の給食から

豚肉とじゃがいものカレー煮

材料(4人分)

豚肉(ヒレ・角切り)・・・120g
しょうが(汁)・・・4g しょうゆ・・・8g
片栗粉・・・30g 揚げ油・・・適量
じゃがいも・・・200g にんじん・・・80g
たまねぎ・・・120g ピーマン 30g
油・・・小1
ケチャップ・・・大1 カレー粉・・・小½
ウスターソース・・・大1
砂糖・・・大½ 水・・・大2½

- ① 豚肉はしょうが醤油に漬けておき、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② じゃがいもは乱切りにし、水にさらす。水気を切って、八分方火が通るまで油で揚げる。
- ③ たまねぎはくし形に切り、にんじんは乱切り。ピーマンは1cm角に切り、茹でる。
- ④ 油を熱しにんじん・たまねぎを炒め、水を加えて煮る。火が通ったらじゃがいもと調味料を加えて煮る。
最後に、豚肉とピーマンを加えて火を止める。



8月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	金	マンナビスケット	おにぎりせんべい	16	土	ぱりんこ	雪の宿
2	土	きなこもちせん	サラダせん	17	日		
3	日			18	月	あられ魅	カレー蒸しパン
4	月	たべっ子 どうぶつ	とんがりコーン	19	火	ベイクドかぼちゃ	セサミトースト
5	火	マカロニきなこ	ピザトースト	20	水	サッポロポテト	野菜かりんとう
6	水	卵ボーロ	こつぶっこ	21	木	ひとくちビスケット	ベジたべる
7	木	ジャムサンド	シガーフライ	22	金	シュガーパイ	フルーツポンチ
8	金	クラッカーと 果物	ウインナーパイ	23	土	ミニサラダ	星たべよ
9	土	アンパンマン ソフトせん	ぼたぼた焼き	24	日		
10	日			25	月	バナナの ヨーグルトあえ	きなこ入り 豆乳蒸しパン
11	月			26	火	ラスク	パインケーキ
12	火	かっぱえびせん	シスコーン	27	水	オレンジ蒸しパン	ヨーグルトパン
13	水	たべっ子 どうぶつ	サッポロポテト	28	木	マンナビスケット	アスパラガス
14	木	ベジたべる	こつぶっこ	29	金	クラッカー ジャムサンド	フルーチェ
15	金	アンパンマン ビスケット	シガーフライ	30	土	きなこもちせん	源氏パイ
				31	日		

今月のおやつから

セサミトースト

材料(4人分)

食パン(10枚切り)
・・・2枚
マーガリン・・・8g
グラニュー糖・・・4g
すりごま・・・2g

- ① すりごま・マーガリン・グラニュー糖を混ぜて練る。
- ② 食パンに①を塗り、オーブンできつね色が少しつくくらいに焼く。
※トースターでも焼けます。