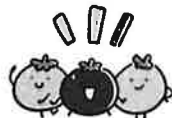




いつの間にかセミの声も聞こえ始め、今年もとうとう暑い夏がやってきました。
真夏の陽射しがキラキラと照りつける日が続き、少し外に出ただけで体力が消耗して
しまいますね。こまめな水分補給を心掛け、熱中症に気を付けましょう。
夏を乗り越えるために、夏野菜を積極的にとることにより、良いことがたくさんあります。
今回は野菜についていろいろお伝えしていきます。



8月31日は『野菜の日』



8月31日は、や(8)・さ(3)・い(1)の語呂合わせから、『野菜についてもっと知り、
食べてほしい』との願いから【野菜の日】とされています。
野菜には身体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、
糖尿病・高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスや風邪などの予防にも
効果的です。
野菜を含めた、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく摂りましょう。

●野菜の目標量は1日350g

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」に
よると成人の野菜の目標摂取量は、1日350gとされてい
ます。1食あたりにすると120gとなり、生野菜の状態
なら両手1杯分、加熱したものはカサが減るので片手1杯分
が目安となります。



また、野菜には栄養素の違いから【緑黄色野菜】と【淡色野菜】に分けられ、色の濃い緑黄色野
菜はおよそ120g、色の薄いものが多い単色野菜は230gを目安に食べると良いと
されています。

緑黄色野菜：人参、トマト、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、ほうれん草など
淡色野菜：たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なす、大根、レタスなど

1日350gの野菜を毎日とるのは時間や手間を考えるとなかなか難しいと思います。
火を通してカサを減らしたり、手軽に使える冷凍野菜やカット野菜の使用、市販のお惣菜などを
利用するなど、無理のない範囲で健康のために続けていけたらと思います。



夏を元気に過ごすポイント



- な** んでも食べて夏バテ知らず
豊富な種類の食品を摂るように心掛けましょう。
- つ** めたいものは、ほどほどに
冷たい物を摂り過ぎるとお腹をこわしたり、糖分の摂り過ぎになります。
- の** むなら麦茶か水、牛乳を
水分補給は水やお茶、牛乳が良いでしょう。
- し** ぼう、塩の摂り過ぎに注意
スナック菓子など食べ過ぎないようにしましょう。
- よ** くかんで食べましょう
よく噛んで食べることで、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防ぐことができます。
- く** だもの・野菜を食べましょう
身体の調子を整える、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます。
- じ** かんを決めて1日3食
朝・昼・夜の3食は、食事を抜いたりせずきちんと食べましょう。



夏に不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちです。このような食事が続くとスタミナ不足
が心配になります。

身体をつくるたんぱく質や身体の機能を維持するビタミン、
ミネラルが不足すると夏バテになり、さまざまな症状が
出てきます。

特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が
不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、
胚芽米などビタミンB1の豊富な食材を摂るように
心掛けましょう。

夏バテに効く食材



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (金) とんかつ チキンカツ(完〜2歳児) ほうれん草とツナのお浸し	みそ汁	米、お菓子、パン粉、油、小麦粉、麩	ヨーグルト、豚ヒレ肉、ツナ缶、卵、みそ	ほうれんそう、にんじん、かぶ、たまねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.7 g
02 (土) ジャージャー麺 中華スープ グレープフルーツ	グレープフルーツ	中華めん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ツナ缶、みそ、ベビーチーズ(プロセスチーズ)	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ツナマヨチーズおにぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.3 g
04 (月) ハヤシライス ポテトサラダ	メロン	米、じゃがいも、お菓子	牛乳、豚肉、ハム	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース	ハヤシルウ、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
05 (火) ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜としらすの和え物 みそ汁		米、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、ココア、バニラエッセンス	牛乳、鶏肉、生揚げ、卵、脱脂粉乳、みそ、しらす干し	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
06 (水) 食パン ミートローフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ		食パン、米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、卵、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、トマト、きゅうり、えだまめ、ごま、にんにく	酢、ケチャップ、塩、ソース、洋風だし、パセリ粉	牛乳 バナナ 麦茶 枝豆おにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
07 (木) 焼きうどん きゅうりの酢の物 みそ汁	ゼリー	マスカットゼリー、うどん、米、さといも、油、砂糖	豚肉、しらす干し、みそ、さくらえび、かつお節	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、モロヘイヤ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、和風だし	牛乳 お菓子 麦茶 桜エビとコーンのおにぎり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.7 g
08 (金) ごはん あじの竜田揚げ きゃべつの甘酢和え すまし汁		米、お菓子、油、麩、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、あじ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、オクラ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.6 g
09 (土) 親子丼 みそ汁	もも缶	米、小麦粉、さつまいも、バター、砂糖、お菓子、油	牛乳、鶏肉、卵、脱脂粉乳、みそ、油揚げ	もも、たまねぎ、はくさい、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 牛乳 オレオクッキー	エネルギー 740 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 29.5 g 食塩相当量 1.4 g
11 (月) 山の日＊振替休日	 山の日＊振替休日 						
12 (火) ごはん 松風焼き 小松菜ときのこの和え物 すまし汁		米、食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、しらす干し、みそ	こまつな、たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、ごま、わかめ、パセリ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、塩	麦茶 チーズ 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
13 (水) ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ	バナナ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン	酢、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g
14 (木) ごはん 焼き鮭 切干大根の煮物 みそ汁	パイン缶	米、コーンフレーク、マシュマロ、バター、砂糖	牛乳、さけ、大豆、脱脂粉乳、みそ、油揚げ	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩、酒	牛乳 お菓子 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.7 g
15 (金) ごはん まさご揚げ 海苔和え みそ汁		米、お菓子、片栗粉、油	ヨーグルト、豆腐、鶏ひき肉、むきえび、みそ、しらす干し、かつお節	はくさい、にんじん、とうがん、たまねぎ、なめこ、のり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.8 g
16 (土) カレーライス きゅうりとわかめのサラダ	オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、脱脂粉乳、ツナ缶、きな粉	きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、わかめ、すりごま	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 焼きドーナツ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
18 (月) 中華丼 春雨スープ	チーズ	米、スナックパン、片栗粉、はるさめ、油	牛乳、鶏肉、うずらの卵、チーズ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、コーン、いんげん	酒、中華だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 火	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、わかめ、にんにく	ケチャップ、ソース、酒、みりん、しょうゆ、塩、洋風だし	牛乳 パナナ 牛乳 じゃがいももち	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.2 g
20 水	ごはん さばのみそ煮 青菜のおかか和え すまし汁	米、小麦粉、中華めん、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さば、卵、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	すいか、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みずな、しょうが、あおのり	だし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 広島風お好み焼き	エネルギー 601 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g
21 木	ごはん 鶏肉の塩きしゃべつ焼き かぼちゃのごま和え みそ汁	米、小麦粉、バター、砂糖、ココア、油、ごま油、バニラエッセンス	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、いんげん、すりごま、レモン	だし汁、中華だし、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 ココアクッキー	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g
22 金	ごはん クロック シュリンプサラダ みそ汁	米、じゃがいも、お菓子、パン粉、小麦粉、麴、油、砂糖、バター、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、むきえび、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、モロヘイヤ、にんじん、エリンギ、パセリ、わかめ	だし汁、酢、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g
23 土	肉うどん ちくわの磯辺揚げ	うどん、ホットケーキミックス、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ちくわ、脱脂粉乳、ベーコン	パナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、塩、洋風だし、パセリ粉、カレー粉	牛乳 お菓子 牛乳 ケーキサクレ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g
25 月	ドライカレー トマトと塩昆布のサラダ コンソメスープ	マスカットゼリー、米、じゃがいも、お菓子、米粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、トマト、きゅうり、はくさい、にんじん、ピーマン、カットトマト缶、塩こんぶ、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、洋風だし、みりん、カレー粉、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	ごはん 白身魚の甘酢和え チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁	米、食パン、片栗粉、油、砂糖	乳酸菌飲料、かれい、ちくわ、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、なす、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、しめじ、ごま	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 お菓子 乳酸菌飲料 ジャムサンド	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.6 g
27 水	ごはん 海苔つくね じゃこサラダ すまし汁	米、ホットケーキミックス、砂糖、パン粉、メープルシロップ、油、バター	牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、しらす干し、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、のり、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	サンマーメン 里芋のそぼろあん	中華めん、さといも、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、コーン、グリーンピース、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だし、塩	麦茶 チーズ 牛乳 ひじきの中華風おにぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.6 g
29 金	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	米、さつまいも、お菓子、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、ツナ缶、みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、切り干しだいこん、すりごま、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g
30 土	焼き肉風丼 みそ汁 グレープフルーツ	米、さといも、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、ウインナーソーセージ、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、エリンギ、ピーマン、コーン	だし汁、しょうゆ、ケチャップ	牛乳 お菓子 牛乳 ぎょうざピザ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.4 g



お盆にかざる『なす』や『きゅうり』の意味ってなあに？

お盆の時期になると、爪楊枝や割り箸をなすやきゅうりにさし、飾られているのを見かけます。みなさんはどうして飾られているのかわかりますか？

きゅうりで作った馬は『精霊馬』、なすで作った牛は『精霊牛』と呼ばれ、ご先祖様がこの世とあの世を行き来するための乗り物としての役割があり、どちらも別々の意味があります。

きゅうりの馬は【あの世から少しでも早くお迎えができるように】
なすの牛は【ゆっくりのんびり帰れるように】という意味があります。

お盆の期間は『いつも見守ってくれてありがとうございます』という感謝の気持ちで迎えましょう。



※図の行事や食材の入荷状況により、献立を変更させていただく場合があります。