

平成25年



8月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>ありがとうございます。 きゅうりをいただきました。 けつ、酢のものに 使わせていただきました。 ありがとうございます。</p>	<p>★リクエストメニュー 今月はうなぎが6才も迎えます。 ○金築 瑠璃子さん (ハンバーグ) ○山根 綾夏さん (きゅうり) ○田中 稚葉さん (お好み焼き) りんごもします。お楽しみに!!</p>	<p>1) 焼きそば 冷奴 オクラの天ぷら スープ</p>	<p>2) こいはん 魚の香味焼き 肉じゃが キャバツのおひたし すまし汁</p>	<p>3) ヒレカツ丼 中華スープ 牛乳</p>	
<p>5) こいはん ★チーズのゼインバーグ キャバツ 蒸しかぼちのおなか きゅうりの酢のもの みそ汁 ミルクくず餅</p>	<p>6) こいはん いかサラダ けつのおかゆ おからの炒り煮 みそ汁 枝豆、トト</p>	<p>7) 川置り合箱 子どもパン 鶏肉のパン粉焼き かぼちのサラダ 焼きピロマン ミルクスープ おにぎり</p>	<p>8) 川置り合箱 トトクリームパスタ 焼きじゃが芋 キャバツサラダ フリール パンスタック</p>	<p>9) 川置り合箱 こいはん 魚の竜田揚げ あらめの煮物 オクラのこま和え みそ汁 豆腐のケーキ</p>	<p>10) 焼きうどん フリール</p>
<p>12) こいはん 麻婆 けつ かぼちの煮え トトりんごの酢のもの みそ汁 とうもろこし</p>	<p>13) お盆</p>	<p>14) 希望</p>	<p>15) 保育 (お弁当が必要)</p>	<p>16)</p>	<p>17) ラップおにぎり みそ汁</p>
<p>19) こいはん 豚肉の(はんに)焼き キャバツ じゃが芋の煮え しじみ汁 アイスクリーム</p>	<p>20) こいはん 魚の梅みそ煮 かぼちのきゅうり煮 モロヘイヤのおかゆ和え 牛草がき玉汁 レーズンスコーン</p>	<p>21) OB 調理実習 子どもパン タンツリーケーキ かぼちのチーズ焼き きゅうりとオクラのこま和え スープ おにぎり</p>	<p>22) 施設開放日 わかめこいはん ★お好み焼き(長見) 焼き豆腐の中華煮 人参の金平 知開サラダ すまし汁 スイカ</p>	<p>23) こいはん 魚の照り焼き はん三和え ひじきの煮物 みそ汁 塩ちゃんそう</p>	<p>24) 豚丼 フリール</p>
<p>26) こいはん 鶏肉のトト煮 かぼちの含め煮 キャバツとモロヘイヤ みそ汁 ポテト、チーズ</p>	<p>27) こいはん 干芋 じゃが芋の煮物 きゅうりとトトのらっきょう みそ汁 マカロニのあべ川</p>	<p>28) こいはん ★きゅうり 人参の煮え 塩の中華 中華スープ 寒天オレンジゼリー</p>	<p>29) とうめん 野菜のかき揚げ おひたし フリール いも餅</p>	<p>30) こいはん 魚のピカタ、トト マカロニサラダ あらめの正油プリン スープ フリールヨーカルト</p>	<p>31) ケーハン スープ</p>

※都合により献立を変更する場合があります。毎日おやつに牛乳がつけます。

夏野菜を食べよう!!

毎日暑い日が続く、夏バテしそうな今日この頃ですが、お子さんの食事はいかがですか? この暑い夏だからと、旬の野菜の夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切っていたらいいものです。とはいえ、とて旬の野菜なのか、分からない程、野菜は1年中出回っています。旬の野菜は野菜の適期に露地で栽培し、収穫できるものです。季節感がなくなると、食生活の単調化の問題も出てきます。旬の野菜は栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素がたくさん詰まっています。しかも、美味しく、輸送時間も、輸送費もかからないので、新鮮で値段も安いのです。旬の野菜には生育条件から見て、もともと条件のいい時期、栽培されているので、その季節にあった力があると言われてます。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれる作用があります。生で食べられるものも多いので、夏に不足がちな栄養素を簡単に補給できます。ここでは代表的な夏野菜の効能をお伝えします。

トト

「ビタミンC」「β-カロテン」など、栄養がたっぷり。赤い色は「リコピン」という成分。がんや動脈硬化の抑制。
トトが赤くなるほど色が青くなるほどとてわさもある。

きゅうり

「カリウム」が多いので、体内のナトリウムを排出、利尿作用がある。体のむくみをとる。

かぼち

「食物繊維」「ビタミンA」「ビタミンE」「ミネラル」「ポリフェノール」も豊富。

ヒーマン

トトの約4倍の「ビタミンE」を含んでいる。加熱しても「ビタミンE」は壊れない。「カロテン」も豊富で「ビタミンA」になれる。

なす

紫色の「アントシアニン」という色素は、血をサラサラにする作用がある。老化やがん抑制、のぼせ改善、高血圧改善。
油とけつが相性がいいので、揚げもの、炒めものに最適

オクラ、モロヘイヤ

オクラ...鉄分、カルシウムなどのミネラルを多く含む。貧血予防に効果的。
モロヘイヤ...ビタミンAや鉄分も豊富。カルシウムも多い。
野菜の王様とて言われる。

共通の「バネ」成分「ムク多糖」は、粘膜を潤し、その損傷を防ぐ。食べるとたんぱく質を無駄なく吸収する働きがある。
痛れがたまった時に、積極的にとりたてのモロヘイヤである。

夏野菜の育て方はお子さん(はとは思いますが)ご家庭と一緒にチャレンジして、お花がいろいろ咲いたらいいかな。

七夕のついでに、貝殻を使ったきゅうりハートのレシピを...