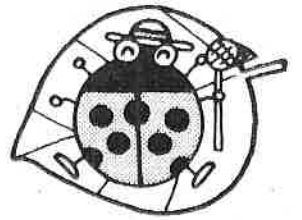


令和 4 年



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
1) ごはん 鶏肉のソテー トマト 焼ビーフン 七輪チレの中巻和え みそ汁 枝豆おにぎり	2) ごはん 魚のねぎみそ焼き じゃが芋の煮物 納豆和え みそ汁	3) ごはん なす南蛮 かぼちゃの煮物 しらし和え みそ汁	4) タコライス 冷奴 酢の物 スープ スイカ	5) ごはん 魚の竜田揚げ ビーフン春雨 きゅうりやかり和え みそ汁 かぼちゃ団子	6) 着席に参り 保育希望の方は お弁当が必要です
8) ごはん 豚肉のカレー揚げ 七輪チレとあらめの煮物 オクラのごま和え みそ汁 黒ごませんべい	9) ★ピザ (昼見出し) スパゲッティナポリタン フライドポテト 野菜サラダ 野菜スープ オレンジゼリー	10) ごはん 魚のさのり照り焼き かぼちゃのきんぴら 磯和え みそ汁 ツチ生菓おにぎり	11) 山の日	12) 夏期特別保育 (お弁当が 必要です)	13)
15) 夏期特別 保育 (お弁当が 必要です)	16)	17) ごはん キンジャオロール かぼちゃのから揚げ レモン和え みそ汁 ブルーベリー白玉	18) (お祝い) ごはん 高野豆腐と人参の煮物 サクサクなす 元氣サラダ みそ汁 わかめおにぎり	19) (お祝い) ごはん 魚のムニエル ビーフンサラダ ごま和え みそ汁 大学かぼちゃ	20) おにぎり 豚汁
22) ごはん 鶏肉のマニッシュ焼き じゃが芋のスー煮 トマト 焼ビーフン みそ汁 糸昆布おにぎり	23) ごはん 豆腐キャベツ かぼちゃの合め煮 ごま和え みそ汁 マカロニのあべかひ	24) ★みそラーメン 大豆煮豆 きゅうりとトマトのしめじ サラダ フルーツ	25) ごはん トマト入りハンバーグ あらめの煮物 野菜のみそマヨ和え みそ汁 じゃが芋のカーおやき	26) ごはん 魚の梅みそ煮 塩肉じゃが 酢の物 みそ汁 ちんすこう	27) おにぎり のハハロ汁
29) ごはん かぼちゃコロッケ、キャベツ 七輪チレの煮物 おしとろきゅうり みそ汁 豆乳ソリン	30) ごはん ワンダー 鮭 おからの豆乳煮 しらし和え みそ汁 冷やしせんべい	31) ★冷やしうどん 焼きじゃが 野菜のごまみそ和え フルーツ みそ焼きおにぎり	★リクエストメニュー ・秦蓮夏さん (ピザ) ・小村葉月さん (冷やしうどん) ・園山暖心さん (みそラーメン) 今月は3名が6オを返します。お楽しみ!!		

毎日暑い日が続いていますね。先月は冷たいジュースの飲みすぎに注意が必要なお知らせをしました。冷たいものはおろしと食べたり(飲んだり)すると、胃腸が弱って食欲が落ち、夏バテになりやすくなります。この時期には、夏野菜を積極的に摂りたいですね。夏野菜はみずみずしく、水分が豊富で、体の余分な熱をとり、火照った体を冷やす作用があります。また、ビタミンCやEが豊富で、免疫力を高める効果もあります。8月31日は「野菜の日」です。夏野菜を食べて体のなかから暑さを吹き飛ばしましょう。

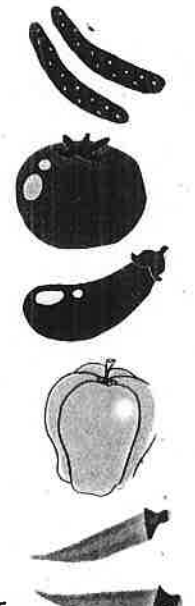
保育園の畑にも夏野菜がたくさん育っています。きゅうり、トマト、なす、ピーマン、オクラ、とろろし(42年終了)の野菜の成長にもっとも速く興味津々です。収穫した野菜は、給食に使ったり、クラスの方で調理して食べています。

主な夏野菜の栄養と効果

- きゅうり** 水分とカリウムが多く、余分な熱を取り除いてくれる
- トマト** 抗酸化作用のあるリコピンが生活習慣病や老化を抑制してくれる
- なす** ホリフェーrolのナスニンが眼精疲労を回復してくれる

- ピーマン** 多くのビタミンCが含まれている。通常ビタミンCは熱に弱いですが、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いのでオススメ
- オクラ** オクラ特有の粘り成分のペクチン、ムク多糖には弱った腸の調子を整えたり、胃の粘膜をおおって保護をし、くれる作用がある

野菜によって栄養に特徴があるので、いろいろな野菜を組み合わせるといいですね。



野菜を食べる効果

<p>肌を丈夫にする</p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p>便秘を予防する</p> <p>食物繊維が腸の働きを活発にし、便秘を防ぎます。腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>
<p>高血圧を予防する</p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(塩分)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p>食べ過ぎを防ぐ</p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>