

8月 給食だより

2025年5月 聖星保育園

8月は秋をむかえるという意味の立秋があり、暦の上では秋になっていく季節ですが、猛暑日はまだまだ続きそうです。子どもたちには、給食をたくさん食べて、この夏の暑さにも負けない体をつくってほしいと思います。

8月の予定

●28日(木) 誕生会メニュー

8月は旬の夏野菜をふんだんに使用したメニューにしました!

かじきを青のりとチーズの衣で揚げたフライ、かぼすの爽やかな風味が香る副菜、おやつはココア味のケーキです!(詳細は裏面の献立表をご参照ください)

●29日(金) 夏祭りメニュー

わかめおにぎりやから揚げなど、子どもたちが大好きなメニューで夏祭りを楽しんでもらいたいと思います!



旬のなすとさっぱりしたかぼすの風味がおいしい! 8月28日(木)の給食から

焼きなすとレタスのかぼす風味

【材料】(子ども1人分)

- なす 15g ●レタス 10g ●大根おろし 5g ●かぼすのしぼり汁 少々 ●油 少々
- *めんつゆ(3倍濃縮) 1g *しょう油 0.5g *砂糖 1g

【作り方】

- ①なすは乱切りにして、油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。レタスは大きめのひと口大にちぎっておく。
- ②小鍋に汁気をきった大根おろしと*の調味料を入れて加熱し、火を止めてから、かぼすのしぼり汁を加え、冷ましておく。
- ③①と②を和える。



調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



栄養バランスを意識した食事をしましょう!

記録的な猛暑・酷暑で心身ともに疲れが出やすい季節ですね。

夏は暑さのせいで食欲がなくなりがちですが、そんな時だからこそ、食事の栄養バランスを意識していきましょう!

給食では、主食・主菜・副菜(2品)・汁物を基本とした献立で栄養バランスを整えています。週に何日か、カレーライスやスパゲティーなどの複合メニューを取り入れています。複合メニューは子どもたちも大好きなので食欲が低下しやすいこの時期でも、しっかり食事を摂ることができます。

複合メニューで献立をたてる時のポイントは、栄養素が炭水化物や脂質だけに偏らないよう、ルーやソースの中に入れる野菜を意識的に多めにする、夏の定番のそうめんは、たんぱく質源となるお肉やツナ缶、きゅうりやトマトなどの野菜をトッピングするのがおすすめです!

主菜(しゅさい)

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使ったメインのおかず。たんぱく質の主な供給源です。

主菜

副菜

副菜(ふくさい)

野菜、芋、海藻などを使ったおかず。食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源です。

主食(しゅしょく)

ごはん、パン、麺類などで、エネルギーのもととなる炭水化物を多く含みます。

主食

汁物

汁物(しるもの)

みそ汁やスープなどで、水分や足りない栄養素を補い、彩りを添えてくれます。

8月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	510	19.1	13.9	207	2.1	270	0.28	0.38	23	1.4
1日の給与栄養量	1270	47.8	35.3	570	5.0	500	0.50	0.80	40	3.5
3歳未満児	455	16.9	12.8	224	1.9	233	0.24	0.36	20	1.2
1日の給与栄養量	932	35.0	26.0	432	4.0	382	0.40	0.56	36	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)