

# 8月 給食だより

2022年8月 聖星保育園



いよいよ本格的な夏がやってきました。

毎日暑い日が続きますが、こまめな水分補給を心がけ、三食きちんと食べて、栄養をしっかり摂ることが大切です。

健康に気を付けて、楽しい夏を過ごしましょう！



## 8月の予定

### ●25日(木)8月誕生会

さげごはん、みそ汁、油淋鶏、ズッキーニのグリル、いんげんのクリームチーズ和え、メロン、おやつはレモンケーキと牛乳です。

### ●26日(金)夏祭り

焼きそば、照り焼きチキン、フライドポテト、茹でとうもろこし、きゅうりの浅漬け、すいかです。



## 8月17日(水)献立より ココアドーナツ

豆腐とおからを使うことで、

しっとりしたドーナツになります♪

### ●材料(4個分)

☆ホットケーキミックス 60g ☆おから 60g ☆砂糖 8g ☆ココアパウダー 2g  
・絹豆腐 60g ・グラニュー糖 適量 ・揚げ油 適量

### ●作り方

- ① 絹ごし豆腐をペースト状にする。
- ② ☆と①を混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ③ ②をドーナツ型にする。
- ④ 鍋の底から5cmほどの高さまで揚げ油を注ぎ、170℃に熱する。
- ⑤ ④に③を入れ、両面を約1分半ずつ揚げる。(生地が浮き上がってきたらひっくり返す目安です。)
- ⑥ 粗熱がとれたら、グラニュー糖をまぶす。



## カラフルな夏野菜を食べよう！

太陽の光をたくさん浴びたカラフルな夏野菜は、栄養も豊富で夏バテの予防にも効果的です。

今回は夏野菜が持つ働きと、選び方のポイントを紹介します♪

### トマト

美肌効果や生活習慣病予防、

老化抑制などの働きがあります。

全体的に丸みがあり、ヘタが濃い緑色でピンと張っているものを選びましょう。



### かぼちゃ

皮膚や粘膜を丈夫にし、

風邪予防に効果的です。

左右のバランスが良く、皮が固いものを選びましょう。



### ピーマン

血液の流れを良くし、

疲労回復にも効果的です。

濃い鮮やかな緑色で、ハリと光沢があるものを選びましょう。



### なす

眼精疲労をやわらげ、

目の働きを良くしてくれます。

ヘタの切り口がみずみずしく、がくのとげがとがっているものを選びましょう。



ぜひ、ご家庭でも旬の夏野菜を取り入れてみてください😊

## 8月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	499	19.0	13.7	209	2.3	255	0.27	0.36	24	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	450	17.1	12.8	224	2.0	223	0.23	0.35	21	1.2
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	40	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)

## 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おります。欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いします。

