

8月 給食だより

高岡市子ども・子育て課
保育・幼稚園室

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番となりました。園でもたくさんの夏野菜が収穫される時期です。旬の野菜はおいしく、栄養もたくさん含まれています。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

夏パテ予防は「夏野菜」と「ビタミンB1」

夏が旬のきゅうり、なす、トマトといった夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、汗で奪われた水分の補給や、体を冷やすクールダウンの働きがあります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富で、摂りすぎてしまった水分を排出し、体の水分量を調節してくれます。

夏野菜と相性のよい食材は豚肉や大豆です。豚肉に含まれているビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。他にも、ビタミンB1は大豆（枝豆）、海苔、レバーなどに多く含まれています。

暑さで食欲がなく「疲れる→食べない→体力低下→疲れる」といった悪循環を引き起こさないように、バランスのとれた食事ですら十分に栄養をとり、体の調子を整えることが大切です。

高岡市保育所・認定こども園給食のつどい

6月21日（木）に市内の保護者の方（各園代表者1名）に参加していただき、給食のつどいを開催しました。今年度は「栄養満点！子どもが喜ぶ手作りおやつ」をテーマに、給食で子どもたちに人気のある手作りおやつの調理実習をしました。給食について理解を深め、保護者同士の交流を図る機会となりました。

☆調理実習メニュー☆

にんじんジャムサンド もっちり豆腐ケーキ
じゃがいもピザ サワーミルク



レシピ紹介「にんじんジャムサンド」

材 料	4人分 (g)
にんじん	30g
りんご	80g
レモン汁	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
サンド用食パン	4枚

<作り方>

- ①にんじん・りんごの皮を剥き、すりおろす。
- ②鍋に①と砂糖・レモン汁を入れ、弱火で汁気が無くなるまで煮て、冷ます。
- ③食パンに挟んで出来上がり。

親子で食育クイズ！

Q. トウモロコシの生まれた国はどこでしょう。

- ①アフリカ ②アメリカ ③日本



8月の地場産食材

こまつな・たまねぎ・なす・にら・トマト
生しいたけ・じゃがいも・太きゅうり
きくらげ・巨峰

平成30年度

8月の献立

高岡市子ども・子育て課 上関保育園

日 曜	午前のおやつ 3才未満児	昼 食		午後のおやつ
		未満児主食	副 食	
1 水	野菜家族 みかんジュース	ごはん	とんかつ 二色ひたし 豆腐とわかめのすまし汁	くまさんサブレ 牛乳
2 木	お子様せんべい 牛 乳	ごはん	ツナ入りオムレツ 煮豆 ナスとそうめんのみそ汁 冷凍みかん	おやつドック 牛乳
3 金	バナナ 牛 乳	ごはん	※ちくわの磯辺揚げ 青菜のゆば和え 肉じゃが	★蒸しパン 牛乳
4 土	お菓子 牛 乳	米粉パン	米粉パン 野菜みそラーメン 塩きゅうり 果物 牛乳	
6 月	ミニぼん小魚 牛 乳	ごはん	ポパイコロッケ きゅうりのごま和え 卵スープ 甘夏みかん缶	動物園クッキー 牛乳
7 火	あにまるクッキー 牛 乳	ごはん	※鮭のマヨネーズ焼き ポイルキャベツ 冷し中華	枝豆 へム鉄えびせん 牛乳
8 水	りんごゼリー	ごはん	※魚の照り焼き かぼちゃとなすの揚げ煮 きのこ汁 トマト	星っこ ブルーン 牛乳
9 木	鉄入りビスケット 牛 乳	ごはん	ローストチキン 青菜のコーンと和え 夏野菜カレーシチュー	冷凍みかん ふんわり塩味
10 金	ハイハイ 牛 乳	ごはん	にらたま焼き 拌三絲 豆腐と青菜のみそ汁 のりの佃煮	★フルーツヨーグルト
13 月	チーズスティック 牛 乳	ごはん	魚の南蛮漬け 高野豆腐入り金平 じゃがいもとねぎのみそ汁 冷凍みかん	カリポテ ジョア
14 火	お菓子 牛 乳	ごはん	簡 易 献 立	お菓子 牛乳
15 水	お菓子 牛 乳	ごはん	簡 易 献 立	お菓子 牛乳
16 木	お菓子 牛 乳	ごはん	簡 易 献 立	お菓子 牛乳
17 金	カルテツゴフレット 牛 乳	ごはん	レバーのカレー揚げ コーンポテト 五目スープ 冷凍みかん	ヨーグルト 揚げ一番
18 土	お菓子 牛 乳	バターロール	バターロール スパゲッティソテー チーズ 果物 牛乳	
20 月	黄桃缶 牛 乳	ごはん	えびのトマトソース煮 ブロッコリー キャベツのスープ メロン	チーズおかし ベビードーナツ 牛乳
21 火	バナナ 牛 乳	ごはん	魚のピザ焼き サクサクサラダ カラフルポトフ	田舎おかし ヨーグレット 牛乳
22 水	黄桃缶 牛 乳	ごはん	魚のフライ すっきりサラダ 野菜たっぷり麻婆豆腐	すいか
23 木	カルテツウエハス 牛 乳	ごはん	卵と肉の炒めもの 青菜のナムル 梨 油揚げとわかめのみそ汁	北の卵サブレ 牛乳
24 金	アンパンマンせん 乳酸飲料	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 焼きポテト 塩もみ 春雨スープ	★牛乳かん
25 土	お菓子 牛 乳	味付けコッペ	味付けコッペ 五目うどん 茹で卵 果物 牛乳	
27 月	シガーフライ 牛 乳	ごはん	ミートローフ ほうれん草のソテー 豆腐のスープ ぶどう	ミレービスケット(以上児) 白えびもち焼き サワーミルク
28 火	グラハムビスケット 牛 乳	ごはん	千草焼き ひじきの磯煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 甘夏みかん缶	ばりんこ 牛乳
29 水	バナナ 牛 乳	ごはん	えびのかきあげ きゅうりとパインの酢の物 豆腐ときこの清汁	マスカットゼリー のり巻きせんべい
◆30 木	かぼちゃクッキー 牛 乳	ごはん	メキシカンライス フライドチキン 塩きゅうり ワンタンとわかめのスープ プチトマト	お米 de 果物と野菜のタルト りんごジュース (なかよしデザート)
31 金	オランダワッフル 牛 乳	ごはん	魚の立田揚げ キャベツと人参の即席漬 さけふりかけ じゃが芋のそぼろ煮	★フルーツきり

◆30日(木)は誕生会日の為、主食はいりません。

★印は手作りおやつです。
※印は未満児は白身魚です。