



金沢愛児園 2020年8月号

蒸し暑い日が続きましたね。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切ですよ。

6月29日に、ちゅーりっぷ組・もも組・さくら組で「3色食品群」・「コロナに負けないからだづくり」についてのお話しをしました。「3色食品群」とは、からだの血や肉をつくる「赤の食べ物」、からだを動かす力になる「黄色の食べ物」、からだの調子を整える「緑の食べ物」のことです。この3つのグループの食べ物を組み合わせることで「バランスの良い食事」になります。給食で出る食べ物がどのグループに入るのかを話し、考えてもらいました。この日以降、さくら組では給食時に毎日子どもたちに食べ物のグループ分けをしてもらっています。献立表にも載っているので、ご家庭でも3色食品群のおはなしをしてみたいはいかがでしょうか。



また「コロナに負けないからだづくり」としても、からだを守る力（免疫力）をつけるためには、3色食品群を組み合わせる食べることが大切だと伝えました。そして、当日のおやつであったヨーグルトには、おなかの調子を整える働きがあり、おなかには、からだを守ろうとする細胞がたくさんいるので、おなか元気だと、からだを守る力（免疫力）が強くなるんだというお話しをしました。今年度は他にも、からだを守る力（免疫力）がつく食べ物の紹介をしていく予定です。

夏バテ予防の食事



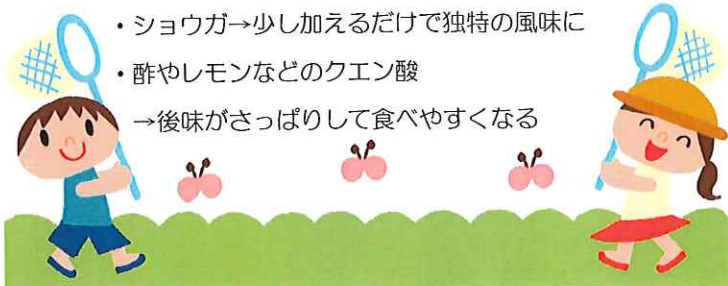
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょ。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
 - ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
 - 酢やレモンなどのクエン酸
- 後味がさっぱりして食べやすくなる



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。園でも、7月21日にすみれ組・さくら組でトウモロコシの皮むきを行いました。8月も他のクラスで行う予定です。



金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は本調理	材 料 名 <三色食品群別> (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの(炭)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料		
01 土	照り焼き肉 きゅうりともやしナムル 中華スープ	453.6(402.2) 13.2(12.9) 30.8(26.6) 1.5(1.2)	◎食パン、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、にんじん、わかめ、◎あおのり	中華スープ、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100 青のりチーズトースト 牛乳150	
03 月	御飯 中層ローストチキン フレンチサラダ みそ汁(もやし・玉ねぎ)	426.8(377.7) 19.4(17.7) 8.8(10.3) 1.5(1.2)	米、◎じゃがいも、◎卵、醤油、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、◎ウインナー、みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、◎たまねぎ、◎にんじん、にんじん、コーン缶、◎グリーンピース、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、◎コンソメ、◎カレールー粉、食塩	牛乳100 妻入りカレースープ 麦茶	
04 火	なすのミートスパゲティ かぼちゃのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) バナナ	644.4(540.8) 20.7(18.5) 16.1(15.8) 1.5(1.2)	◎米、スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、◎ごま、油	豚ひき肉、◎チーズ、粉チーズ、◎かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、カットトマト缶詰、なす、きゅうり、にんじん、ほうれん草、干し豆腐	ケチャップ、コンソメ、◎しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 チーズおかおにぎり 麦茶	
05 水	スタミナ中華あんかけ丼 ブロッコリーのたまご和え 豆腐みそ汁(なめこ)	547.9(476.5) 21.9(19.7) 17.4(16.8) 1.8(1.5)	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、◎牛乳、◎ヨーグルト	はくさい、ブロッコリー、にんじん、なめこ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	牛乳100 メロンパン ヨーグルト(幼児クラスのみ) 牛乳150	
06 木	食パン ドライビーンズ キャベツのサラダ オニオンスープ ミニゼリー	550.0(484.4) 18.8(17.5) 15.1(15.1) 1.9(1.6)	◎米、食パン、油、マヨネーズ、◎ごま、砂糖	豚ひき肉、大豆、◎しらす干し、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり、にんじん、干し豆腐、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールー粉、パセリ粉、食塩	牛乳100 ゆかりじゃこごはん 麦茶	
07 金	わかめ御飯 かじきのみそ照り焼き 三色野菜のごま和え すまし汁(しめじ)	795.1(636.2) 27.0(23.0) 20.1(18.5) 2.2(1.7)	米、ごま、砂糖、ごま	◎牛乳、かじき、みそ、◎牛乳	◎どうもろこし、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	牛乳100 ゆでどうもろこし ビスケット 牛乳150	
08 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	548.4(467.5) 17.3(15.8) 17.0(16.1) 2.3(1.8)	米、◎食パン、マヨネーズ、◎マーガリン	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、◎りんごジャム、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100 ジャムサンド 牛乳150	
11 火	御飯 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え みそ汁(なす・たまねぎ)	577.2(480.6) 22.9(19.9) 20.9(19.0) 2.3(1.8)	米、◎食パン、◎マヨネーズ、砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、◎しらす干し、◎粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 じゃこトースト 牛乳150	
12 水	カレーうどん ココロサラダ バナナ	571.8(485.8) 16.2(15.2) 18.8(17.8) 3.1(2.4)	◎米、うどん、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、チーズ、◎油揚げ、◎牛乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、ねぎ、◎にんじん、◎こぼろ、コーン缶、グリーンピース、◎ひじき	かつお・昆布だし汁、◎かつお・昆布だし汁、◎カレールー、◎しょうゆ、◎みりん、◎酒	牛乳100 むじき御飯 麦茶	
13 木	御飯 かじきのマヨネーズ焼き オクラのおかか和え みそ汁(お葱・えのき) ぶどう	531.1(446.4) 24.9(21.4) 14.0(14.0) 1.6(1.3)	米、◎マカロニ、パン粉、マヨネーズ、◎砂糖、お葱、砂糖	◎牛乳、かじき、みそ、◎きな粉、かつお節、◎牛乳	ぶどう、もやし、オクラ、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	牛乳100 マカロニきな粉 牛乳150	
14 金	御飯 豚肉のサクサク揚げ コールスローサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	715.2(601.6) 24.8(21.9) 26.6(23.6) 1.6(1.3)	米、◎小麦粉、片栗粉、◎油、◎砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、生揚げ、みそ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100 ココアちんすこう 牛乳150	
15 土	マーボーなす丼 きゅうりの昆布和え みそ汁(お葱・玉ねぎ)	541.4(466.8) 21.0(18.9) 17.9(16.9) 2.1(1.7)	米、◎食パン、◎マヨネーズ、片栗粉、お葱、ごま油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、みそ、◎牛乳	もやし、なす、◎コーン缶、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、いんげん、◎たまねぎ、◎ごま、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100 コーンマヨネーズトースト 牛乳150	
17 月	ぶどうぱん スペイン風オムレツ グリーンサラダ かぼちゃのクリームスープ	609.4(520.4) 21.9(19.6) 20.9(19.2) 1.9(1.6)	◎米、ぶどうぱん、じゃがいも、なたね油、油、◎ごま、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、ベーコン、チーズ、バター、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、◎どうもろこし、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ピーマン、セロリ、エリンギ、パセリ	酢、コンソメ、食塩、◎食塩	牛乳100 どうもろこし御飯 麦茶	
18 火	発芽米入り御飯 陸のこまぎ焼き 節揚げ 豆腐すまし汁(わかめ) ミニゼリー	558.3(491.1) 28.0(24.4) 11.2(12.2) 2.1(1.7)	◎米、◎小麦粉、片栗粉、◎油、◎砂糖、砂糖	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、◎ツナ油漬缶、みそ、◎牛乳	だいこん、にんじん、◎コーン缶、◎きゅうり、板こんにゃく、れんこん、◎にんじん、たけのこ(水煮缶)、こぼろ、ねぎ、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、◎かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、◎みりん、◎しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ツナマヨそうめん 麦茶	
19 水	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ トマトスープ(卵) チーズ	679.8(585.1) 20.2(18.0) 28.9(26.1) 1.7(1.4)	焼きそばめん、◎さつまいも、◎油、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、チーズ、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	キャベツ、りんご、トマト、もやし、きゅうり、みかん缶、パイン缶、干し豆腐、にんじん、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ、あおのり	ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100 さつまいもスティック 牛乳150	
20 木	夏野菜カレー ゆかり和え すまし汁(小松菜)	541.6(472.8) 18.0(16.7) 15.7(15.6) 2.3(1.8)	米、◎ホットケーキミックス、◎メープルシロップ、油、◎マーガリン	◎牛乳、豚肉(もも)、◎卵、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、なす、かぼちゃ、キャベツ、ごま、オクラ	かつお・昆布だし汁、カレールー、食塩、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	牛乳100 ホットケーキ 牛乳150	
21 金	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(えのき)	652.0(556.0) 26.8(23.4) 20.5(19.2) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 プリン リッツ 牛乳150	
22 土	わかめうどん ジャーマンポテト バナナ	631.9(526.7) 22.2(19.4) 22.7(20.2) 3.9(2.9)	◎食パン、じゃがいも、うどん、◎マヨネーズ、油	◎牛乳、◎ツナ油漬缶、かまぼこ、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、パセリ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳100 ツナサンド 牛乳150	
24 月	ミルクロール 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 和風サラダ きのこのスープ すいか	659.9(529.9) 21.8(18.9) 19.6(18.1) 2.6(2.0)	ミルクロール、◎米、マヨネーズ、油、小麦粉、◎ごま	鶏もも肉、粉チーズ、◎牛乳	すいか、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、クリームコーン缶	酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳100 わかめおにぎり 麦茶	
25 火	胚芽米御飯 トンチンジャオロース 蕎麦ときゅうりの酢の物 みそ汁(切干)	659.2(561.5) 23.5(21.0) 26.6(23.8) 2.8(2.2)	胚芽米、◎小麦粉、◎マーガリン、◎黒砂糖、はるさめ、砂糖、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、◎バナナ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、にんじん、切り干しだいこん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 バナナ煎餅ケーキ 牛乳150	
26 水	タコライス ゴママヨサラダ 冬山のスープ なし	759.7(623.8) 22.2(19.6) 25.8(22.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	◎アイスクリーム、◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ、◎牛乳	なし、たまねぎ、トマト、とうがん、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎みかん缶	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中濃ソース、カレールー粉、食塩	牛乳100 アイスクリーム クラッカー 麦茶 ※すみれ・たんぼほ組は ヨーグルトシャーベット	
27 木	御飯 カレーの煮つけ 納豆和え(オクラ) 豆腐みそ汁	412.8(375.7) 21.5(19.4) 8.3(10.0) 2.0(1.6)	米、◎マカロニ、◎オリーブ油	カレー、木綿豆腐、納豆、みそ、◎ベーコン、◎粉チーズ、◎牛乳	もやし、◎トマトペースト、◎たまねぎ、ごま、オクラ、ねぎ、にんじん、◎にんじん、◎パセリ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、◎コンソメ、◎食塩	牛乳100 マカロニイタリアン 麦茶	
28 金	担担めん風うどん 三色野菜のナムル わかめスープ チーズ	452.0(412.7) 16.9(16.5) 13.4(14.4) 3.8(3.0)	◎米、うどん、すりごま、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、◎さけ、チーズ、みそ、テンメシジャン、◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、◎えだまめ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、◎食塩	牛乳100 枝豆と餅の御飯 麦茶	
29 土	ハヤシライス 粉まき芋 コンソメスープ(キャベツ)	561.6(483.5) 16.5(15.6) 20.2(18.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、◎食パン、◎砂糖、◎マーガリン、油、◎すりごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、パセリ	ハヤシルー、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100 ごまトースト 牛乳150	
31 月	御飯 和風おろしハンバーグ マカロニサラダ すまし汁(ほうれん草)	584.7(505.5) 24.6(21.7) 15.0(15.1) 1.9(1.5)	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油	◎ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、牛乳、◎牛乳	だいこん、◎バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、ほうれん草、えだまめ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100 ヨーグルト バナナ 麦茶	

※都合により変更することがございます

※10時おやつはたんぼほ組・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぼほ組・すみれ組は牛乳の提供となります。