



# 給食だより



津田このみ学園  
令和4年8月号

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。

**今月の給食目標** 暑さに負けない体をつくる

**旬の食材** オクラ とうもろこし ゴーヤ えだまめ なす トマト ピーマン しそ葉 あじ すいか



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う。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- ・タンパク質(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付け**

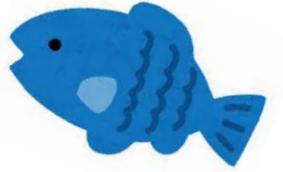
- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・しょうが→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



このみきゅうしょくレシピ ○さわらのレモン風味○

[材料1人分]

- ・さわら 40g
- ・かたくり粉 5g
- ・油 4.5g
- ・塩 0.1g
- ・A水 9g
- ・Aさとう 1g
- ・A薄口しょうゆ 0.8g
- ・A濃い口しょうゆ 0.2g
- ・Aみりん 0.1g
- ・Aレモン果汁 1g



[作り方]

- ①Aを合わせ火にかけ沸騰させる
- ②さわらに塩を振りかけ数分おく
- ③さわらの水分をふき取り片栗粉をまぶす
- ④少し多めの油で揚げ焼する(焼くだけでもOK)
- ⑤さわらに火が通ったらフライパンから油を除き①を加え火にかける
- ⑥タレにとろみがついたら完成

## 8月献立予定表

上段 給食	担当 小林・中島
下段 おやつ	担当 小和・船引

1 はっほうさい ささみとだいこんの ばいにくサラダ	2 カレイのパンこやき マカロニサラダ きのこスープ	3 フェジョアード ひじきのにもの	4 ポテトととりにく のオープンやき ブロッコリーの こんぶちゃあえ オニオンスープ	5 ☆しんメニュー さわらのみそマヨやき チリコンカン とうふのすましじる	6 ☆きぼうほいく やさいラーメン チーズ
さけおにぎり	えだまめ	まっちゃんあずきのケーキ ぎゅうにゅう	なつやさいピザ ソイオレンジ	くだもの	せんべい
8 なすいりまーぼーどうふ ひやむぎサラダ	9 すずきのムニエル ほうれんそうのソテー とうふとなすのみそじる	10 とりのからあげ ゆかりきゅうり コーンスープ	11 やまのひ	12 ☆きぼうほいく 今在家分園害虫駆除 パン くだもの	13 ☆きぼうほいく やきそば チーズ
かみかみおやつ ソイりんご	とうにゅうプリン	きなこむしパン ぎゅうにゅう		せんべい	せんべい
15 ☆きぼうほいく 本園害虫駆除 べんとうじさん	16 ☆きぼうほいく ビビンバ ちゅうかスープ	17 とりにくのごまがらめ やさいのマヨあえ オクラのすましじる	18 ツナとやさいのオムレツ ブロッコリーののりあえ フォー	19 さけのしおやき リヨネーズポテト あぶらあげのみそじる	20 ☆きぼうほいく きつねうどん チーズ
せんべい	せんべい	やきうどん	じゃこピザトースト ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイオレンジ	せんべい
22 ツナカレーシチュー きりぼしだいこん のにもの	23 さわらのいそべやき ブロッコリーのごまあえ ファソラーダ	24 ぶたにくとはるさめの スタミナため パンプキンスープ	25 ユーリンチー きゅうりこんぶ もずくのちゅうかスープ	26 にざかな ぎゅうにくとごぼうの いためもの ばちじる	27 ☆きぼうほいく なつやさいの やきビーフン くだもの
くだもの	パンチップス ソイりんご	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	とりそぼろおにぎり	てづくりヨーグルト ビスケット	せんべい
29 ぶたじゃが ベーコンとキャベツ のいためもの	30 ☆おたのしみメニュー タラチリ もやしときゅうり のちゅうかサラダ ワントンスープ	31 ハヤシシチュー スパゲティサラダ			
とうにゅうホットケーキ ぎゅうにゅう	圏ちくわのチヂミ	おたのしみパン ソイオレンジ			