

★ 19 日は食育の日

お盆の精進料理

お盆の行事は、地方の風習や宗派によりさまざまですが、「精進」とは、宗教的な意味で身を清め、修行に励むことをいいます。

精進料理は、肉や魚などの動物性たんぱく質を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材で、素材の味を生かして作る料理のことです。

豆類や野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、不足しがちな栄養が多く含まれています。

私たちに体には、肉や魚などの栄養も必要ですが、豆類や野菜も意識して取り入れることで、生活習慣病の予防にも役立ちます。

まだまだ暑い日が続きます。旬の野菜や豆類も取り入れて、夏バテを予防しましょう。



お弁当を作る時は
食中毒に気を付けましょう

食中毒を防ぐお弁当



5つのPOINTをチェックしましょう！

- 1 おにぎりはラップでにぎる
- 2 しっかり加熱。作り置きはさける
- 3 冷ましてからふたをする
- 4 梅干や酢を使って、いたみにくくする
- 5 水けをよく切る

今月の食材は、とうもろこし

子どもたちの大好きなとうもろこし。黄色い粒は、見たことや食べたことがあっても、長いヒゲやそれらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしは見たことがないかもしれません。

さあ！皮むきにチャレンジです。

思った以上に力がいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたとうもろこし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。



8月の食事のおたより



手洗い・うがいを忘れずに！

冷たいスイカがおいしい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんありますね。海や山に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたりと、さまざまな体験をする機会が多いと思います。外に出る機会が多い夏こそ「おうちに帰ったら、まず手洗い！」を習慣にしましょう。また、うがいができる年齢になったら、大人と一緒に、食事の後や外から帰った後のうがいも習慣になるとよいですね。

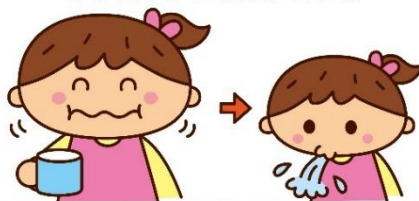


うがいのしかた



しょくじのあとは…

クチュクチュうがいをする



そとからかえったら…

ガラガラうがいをする



それぞれ2～3かいずつやってみよう



今月のレシピ



塩焼きそば



材料（1人分）

蒸しめん 60g ごま油 2g もやし 10g
きゃべつ 20g ピーマン 5g 玉ねぎ 20g
にんじん 5g 豚肉 20g 塩 0.1g
中華スープの素 0.6g



作り方

- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豚肉を炒め、火が通って肉全体の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ③ ②にほぐした蒸しめんを加えて、さらに炒め、塩と中華スープの素で味を調える。



今月の食材クイズ



とうもろこしの「ヒゲ」の部分。糸の様に細くてたくさんあります。さて、植物のどの部分でしょうか。

A めしべ

B 根

C 花びら



1本のとうもろこしには、約600粒の粒がついています。皮をむくときには、とうもろこしの「ヒゲ」も一緒に取りますが、とうもろこしの粒と同じ数の「ヒゲ」がついているといわれています。

（答え A めしべ）

令和8年度

8月

3～5歳児用



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更を場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.8 1.6
昼食+おやつ

日	曜	昼食	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
1	土	冷やし中華(中華生めん、油、焼き豚、もやし、きゅうり、にんじん、卵、塩、砂糖、しょうゆ、酢、中華スープの素、水)		お茶 お菓子	220	10.1	3.9	2.5
3	月	ご飯(米) 変わり肉じゃが(豚肉、じゃがいも、揚げ油、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) おひたし(キャベツ、もやし、しょうゆ、糸削り) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)		ミルク 水ようかん(あずき(乾)、砂糖、塩、かんてん(粉)、水) せんべい(せんべい)	554	20.6	8.1	1.2
4	火	ご飯(米) 魚のホイル焼き(生鮭、塩、こしょう、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、グリーンピース) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) すまし汁(なると、長ねぎ)		ミルク チーズマフィン(卵、砂糖、牛乳、サラダ油、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ)	547	24.4	14.5	0.9
5	水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) ミニヨーグルト(フチダノン)		ミルク ゆでとうもろこし(とうもろこし) 	552	21.0	13.4	0.9
6	木	ご飯(米) ぎょうざ(ぎょうざの皮、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうゆ、塩、油) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) みそ汁(豆腐、えのきたけ、長ねぎ)		ミルク フレンチトースト(いちごジャム) (食パン、牛乳、卵、砂糖、バター、いちごジャム)	558	20.9	15.2	2.5
7	金	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) きゅうりの甘酢あん(きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) 野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじん、スープの素、塩、こしょう)		ミルク おにぎり(ふりかけ2種)(米、しそふりかけ、ごましおふりかけ)	553	21.4	15.0	1.8
8	土	五目そうめん(干しそうめん、鶏ささ身、酒、きゅうり、卵、みかん缶、だしの素、しょうゆ、みりん、砂糖、水)		お茶 お菓子	232	10.6	2.2	2.9
10	月	ご飯(米) チキンソテー(鶏肉(もも)、塩、こしょう、油) 含め煮(じゃがいも、にんじん、だしの素、砂糖、しょうゆ) みそ汁(キャベツ、たまねぎ、油揚げ)		ミルク ボンボンドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、バニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	550	24.8	12.5	1.8
12	水	ご飯(米) 夏野菜のカレー(豚肉、なす、トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 乳酸菌飲料		ミルク デザートムース(牛乳、もも缶)	556	18.2	11.7	2.2
13	木	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、きやえんどう) おひたし(キャベツ、きゅうり、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)		ミルク カップケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	599	19.5	20.1	1.4
14	金	ご飯(米) 鶏肉とコーンの中華風炒め(鶏肉(もも)、塩、酒、こしょう、でんぶん、ホールコーン缶、にんじん、グリーンピース、油、長ねぎ、しょうが、マッシュルーム缶、しょうゆ、砂糖、中華スープの素) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(なす、たまねぎ)		ミルク お好み焼き(マヨネーズなし) (さくらえび(缶)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、あおのり)	528	19.6	11.7	2.8
15	土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぶん)		お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4
17	月	ご飯(米) 凍り豆腐の卵とじ(豚ひき肉、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、油、水、砂糖、しょうゆ、だしの素、塩、卵、グリーンピース) キャベツのごまあえ(キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ) すまし汁(なると、長ねぎ)		ミルク スイートポテト(さつまいも、バター、牛乳、砂糖、卵黄)	531	18.0	12.3	1.4
18	火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぶん、油、バター、酢) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)		お茶(ほうじ茶(浸出液)) 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	560	18.3	10.7	2.1
19	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ハム)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、ハム、サラダ油、酢、砂糖、こしょう) くだもの(すいか)		ミルク チェッカーボード(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	610	19.5	13.6	2.0
20	木	もちご飯(米、ホールコーン缶、バター、しょうゆ、塩、こしょう) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、揚げ油) 切干大根のサラダ(切干干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま) みそ汁(たまねぎ、カットわかめ)		お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	590	19.3	18.0	2.1
21	金	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、みそ、でんぶん) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)		ミルク ジャムサンド(食パン、いちごジャム、バター)	549	19.7	13.9	1.5
22	土	塩焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、ごま油、塩、中華スープの素)		お茶 お菓子	181	8.5	3.7	0.6
24	月	ご飯(米) ハムステーキ(ハム、パイン缶、油) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)		ミルク クッキートースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	545	20.2	16.6	1.8
25	火	ご飯(米) 鮭の磯辺焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) みそ汁(じゃがいも、長ねぎ)		ミルク チーズ入り蒸しカステラ(卵、砂糖、チーズ、干しぶどう、上新粉)	539	26.3	12.3	2.2
26	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 発酵乳(ジョアマスカット80)		ミルク マーブルクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	587	21.0	12.1	2.0
27	木	ご飯(米) チキン南蛮(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、しょうゆ、酢、砂糖、揚げ油) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) みそ汁(キャベツ、たまねぎ)		ミルク オレンジゼリー(缶みかん) (かんてん(粉)、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁、みかん缶) せんべい(せんべい)	502	22.9	10.0	2.1
28	金	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) 切干大根煮付け(切干干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ) じゃがいもとわかめのスープ(カットわかめ、じゃがいも、たまねぎ、スープの素、塩、しょうゆ)		ミルク 黒みつ蒸しパン(小麦粉、じゅうそう、黒砂糖、水、干しぶどう)	578	19.7	14.0	1.5
29	土	スパゲティナーポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)		お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
31	月	ご飯(米) はんぺんのチーズはさみ揚げ(はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) いそあえ(キャベツ、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(豆腐、長ねぎ)		ミルク いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	587	21.4	15.3	1.6