



給食だより

2023年8月号
川口西こども園



8月のおやつ予定表

おやつには牛乳がつかます。◎は手作りおやつです。

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しくすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

熱中症に気をつけましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることにより発症します。熱中症を予防するためには、「こまめな水分補給」と「暑さに負けない体づくり」が必要です。



《熱中症予防に効果的な成分》

ビタミン B1…糖質をエネルギーに変える（豚肉、ウナギ、大豆、キノコ類など）

★ポイント…ビタミン B1はたまねぎ、にら等に含まれるアリシンと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。

ビタミン A、C…疲労回復効果（トマト、赤ピーマン、かぼちゃ、人参、果物など）

★ポイント…食材の細胞を破壊しなければ効果が薄くなってしまうため、コトコトと煮出すスープにするのがおすすめです。

カリウム…脱水症状の緩和（大豆、じゃがいも、トマト、キュウリ、果物など）

クエン酸…食欲増進効果による疲労回復（レモン、酢、柑橘類、梅干しなど）



今月の給食から 魚のさざれ焼 おしゃべりレシピ♪♪

○鮭にほんのり塩、こしょうを振りかけます。-

○鮭にマヨネーズを絡ませ、ベタベタにさせます。それを水分をさらうで有名なパン粉をつけて、カサカサ世界に迷い込ませます。

○鉄板にクッキングシートをひいて鮭を並べ、オーブンでこんがり美味しそうな色になるまで焼きます。

※分量など詳しいことはホームページにのせています。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	火	◎蒸しパン	◎じゃがいももち	16	水	◎黒蒸しパン	◎おかかごはん
2	水	◎チーズ カナッペ	◎梅ごはん	17	木	ビスケット	◎レモンゼリー
3	木	おにぎり せんべい	お楽しみおやつ	18	金	◎バナナの ヨーグルト和え	◎シュガーパイ
4	金	シガーフライ	◎セサミトースト	19	土	ハッピーターン	ぼたぼた焼き
5	土	白い風船	星たべよ	20	日		
6	日			21	月	◎キャロット ケーキ	◎黒ごま きなこクッキー
7	月	◎みたらし ポテト	◎ちんすこう	22	火	◎チーズパイ	◎中華風おこわ
8	火	◎カップケーキ	◎小倉パイ	23	水	◎マカロニきなこ	◎シスコーン
9	水	◎あられ麩	◎すいか	24	木	ウエハース	◎フルーツ ポンチ
10	木	動物ヨーチ	◎ヨーグルト ムース	25	金	◎コーンの カップケーキ	◎マドレーヌ
11	金			26	土	ホームパイ	塩せんべい
12	土	アンパンマン ソフトせん	雪の宿	27	日		
13	日			28	月	◎お麩のラスク	◎ヨーグルトパン
14	月	ミニサラダ	ビスコ	29	火	◎クラッカー ジャムサンド	◎バナナケーキ
15	火	きなこもちせん	サラダせん	30	水	◎レモンラスク	◎ベジたべる
				31	木	ココナッツサブレ	◎乳酸菌入り 寒天

今月のおやつから

黒ごまきなこクッキー

材料(4人分)

強力粉…20g
薄力粉…20g
きなこ…20g
塩…0.4g 黒ごま…12g
砂糖…20g 水…24g
サラダ油…12g

作り方

- ① きなこ、強力粉、塩、黒ごま、砂糖をボウルに入れて混ぜ、油を加え、最後に水を入れて生地をなじませる。
(様子を見て水を加える。)
- ② 太い棒状に成形し、冷凍庫で生地を固める。
5mmほどの幅に切る。
- ③ 170℃のオーブンで10～15分焼く。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 魚のさざれ焼

材料(4人分)

生鮭(切り身) …160g
塩…0.4g
こしょう…少々
マヨネーズ…32g
パン粉…16g

作り方

- ① 魚は塩、こしょうをする。
- ② ①にマヨネーズをからめて、パン粉をつける。
- ③ 鉄板に並べ、オーブンでこんがり色がつくまで焼く。
(230℃で約15～20分)。