

ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん

令和5年
8月

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の摂り過ぎに注意しながら、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	パン チリコンカン パンサンスー くだもの パイナップルケーキ	カレー ひじき入りサラダ くだもの	ジャージャー麺 華風スープ ーロゼリー	ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ かぼちゃの味噌汁	ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ かぼちゃの味噌汁
7	8	9	10	11	12
ごはん モロヘイヤスープ 焼きししゃも 和風サラダ アイスクリーム	焼きそば 中華スープ たこさんウインナー スティックきゅうり チョコバナナ	ごはん ハルシーミートローフ 付け合せ コーンスープ ショートブレッド	ごはん 魚のフライオーロラソースかけ 付け合せ 切干大根の味噌汁 チヂミ	山の日	カレーうどん 酢の物 くだもの ♪お楽しみ♪
14	15	16	17	18	19
和風スパゲティ スティック野菜 くだもの ♪お楽しみ♪	チャーハン ピーマンのマリネ コンソメスープ かぼちゃ蒸しパン	ごはん 五目煮豆 豆腐の味噌汁 アメリカンドッグ	ごはん 魚のピザ風 野菜スープ バナナホットケーキ	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き ※はりはり和え 麩のすまし汁 利休白玉	ラーメン 即席漬け くだもの ♪お楽しみ♪
21	22	23	24	25	26
ごはん 夏けんちん ちくわの磯辺揚げ にしき和え ごまトースト	焼肉丼 わかめスープ くだもの ひじき芋もち	ごはん 揚げだし豆腐 レモン酢和え 麩のラスク	ごはん 魚の塩焼き ごま酢和え 豆腐のすまし汁 かき氷風ゼリー	パン 豚肉のロバールソース 付け合せ 豆乳スープ チーズクッキー	焼きうどん にらと豆腐のスープ くだもの ♪お楽しみ♪
28	29	30	31	旬の食材 ~オクラ~	
ごはん 冬瓜スープ 中華炒め くだもの さーたあんだぎー	わかめごはん 切干大根の炒め煮 玉葱の味噌汁 フライドポテト	ごはん 若鶏と大豆の香りと和え ゆでキャベツ えのきたけのすまし汁 とうもろこし	ごはん カレー煮魚 きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁 フルーツポンチ	 切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとよいでしょう。	

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。食事を通し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】

- 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⇒少し加えるだけで風味UP！
- 酢やレモン⇒後味がサッパリ！

☆レシピ紹介☆

3日登場！



～ジャージャー麺～

材料（4人分）

- 中華そば…4玉
- 豚ひき肉…200g
- 玉葱…120g
- 人参…50g
- 干し椎茸…3個
- たけのこ水煮…200g
- にんにく…1かけ
- きゅうり…120g
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 酒…小さじ1
- 赤味噌…25g

作り方

- 干し椎茸をもどす。戻し汁はとっておく。
- きゅうりは千切り、それ以外の野菜（椎茸も）はみじん切りにする。
- フライパンに油をひき、豚ひき肉をたけのこ水煮…200gにんにく…1かけきゅうり…120gしょうゆ…大さじ1
- ③に戻し汁と☆を加えて煮る。
- 中華そばを茹で、水で粗熱をとる。
- ⑤の上に④の具をのせ、さらにきゅうりをのせたら完成！