



あゆみ学園



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。

○水分をとるための食べもの、飲みもの

- ・ 夏野菜 きゅうり・トマト・なす・冬瓜など、夏が旬の野菜は、水分が多いので汗などで流れ出た栄養がとれるだけでなく、水分補給にもなります。
- ・ 果物 水分が多く、生のまま食べることで、ビタミンやミネラルを効果的にとり込みます。(すいか・ぶどう・なしなど)
- ・ 汁物 食事中のみそ汁やスープを食べるのも水分補給になります。
- ・ お茶、水 おなかを冷やしてしまうことがあるので、冷えすぎていないかを確認してから飲ませましょう。
- ・ ジュース ジュースの糖分でおなかがいっぱいになったと感じ、ごはんが食べられなくなるので、できるだけ控えましょう。

※ スポーツドリンクは、子どもにとって糖分や塩分の濃度が高く、取り過ぎになる可能性もあるので注意が必要です。補給したい場合は、同量の水で薄めて使うか、子ども用の飲料水を利用しましょう。



< あゆみ学園のデザート >

あゆみでは、果物と手作りゼリー類がデザートです。

特別食(ペースト食等)の子どもたちも、皆と同じ物を食べられるようにゼリー類を多く取り入れていきます。デザートは、子どもたちの楽しみであり、励みにもなると思いますので、デザートを使って苦手な食べ物も食べられるようになると良いですね。

果物は、季節の物・柔らかい物が良いと思いますが、りんごや梨のような堅い物も、上手に形態をおとしてあげると、喉ごし良く食べられるようになります。

ゼラチンは室温程度になると溶け始めるので、ギリギリまで冷蔵庫で冷やしておく美味しく食べられます。

< 定番メニュー > 《 キャロットゼリー 》 材料1人分

- | | | |
|--------------------------|------|--|
| 人参 | 30g | ① 人参を5mm位の輪切りにして、軟らかくなるまでゆでる。 |
| フルーツジュース
(ミックスorりんご等) | 20cc | ② ①とジュースをミキサーにかける。 |
| 生クリーム | 5cc | ③ 倍量の水で戻した粉ゼラチンを500wで1分間電子レンジにかけて、②に混ぜゼリー液を作る。 |
| 粉ゼラチン | 1g | ④ ゼリー液をプリンカップ等に入れて、冷蔵庫で2時間程冷やし、ホイップした生クリーム飾れば完成。 |



あゆみ学園

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (火) 23 (水)	434	ごはん		魚のカレー焼き ごぼうのサラダ 豚汁	魚、玉葱、人参、醤油、酒、カレー粉、キャノーラ油 ごぼう、人参、胡瓜、ロースハム、マヨネーズ 醤油、いりごま、プチトマト 玉葱、人参、大根、さつまいも、豚肉、ねぎ、味噌 あごだし、昆布	チョコ バナナ プリン	バナナ 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン ネスレシロ	牛乳
2 (水) 21 (月)	435	ごはん		ささみフライ 雑菜 元気スープ	ささみ、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉 キャノーラ油、プチトマト 牛肉、いりごま、醤油、酒、卵、春雨、人参、葱、 玉葱、キャベツ、キャノーラ油、三温糖、塩、 ベーコン、にんにく、生姜、トマト、玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋、セロリ、コンソメ、パセリ	バナナ		牛乳 21日 リンゴ ジュース
3 (木) 22 (火)	455	麻婆大根丼	豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、 干し椎茸、冷凍グリーンピース 生姜、ニンニク、赤味噌、三温糖 醤油、ごま油、片栗粉	ツナじゃが すまし汁	ツナ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、醤油、酒 みりん、三温糖、プチトマト 鶏肉、豆腐、玉ねぎ、人参、えのき、わかめ、葱 塩、薄口醤油、昆布、あごだし	プリン		牛乳
4 (金) 29 (火)	444 480	ごはん		タンドリーチキン 豆ひじき 味噌汁	鶏肉、塩コショウ、ヨーグルト、玉ねぎ、ニンニク、醤油 カレー粉、バター、プチトマト 芽ひじき、大豆水煮、人参、玉葱、鶏ミンチ 薄揚げ、さやいんげん、醤油、みりん、酒 三温糖、玉葱、人参、昆布、味噌 木綿豆腐、薄揚げ、わかめ、葱、あごだし	4日 ヨーグルト 29日 小豆 ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
7 (月) 28 (月)	515	カレー スパゲティ	スパゲティ、豚ミンチ、ウスターソース 玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、にんにく、塩、こしょう カレールウ、トマトピューレ パセリ、パルメザンチーズ	唐辛子サラダ 夏野菜のスープ	チーズ、南瓜、さつまいも、胡瓜、人参、レーズン マヨネーズ、塩、こしょう プチトマト 玉葱、人参、南瓜、茄子、セロリ、トマト ベーコン、コンソメ	ヨーグルト		オレンジ ジュース
8 (火) 24 (木)	454	ごはん		オムレツ 鶏じゃが 清汁	南瓜、チーズ、鶏ミンチ、サヤインゲン、卵 人参、玉葱、三温糖、ケチャップ、ソース、片栗粉 鶏肉、みりん、醤油、じゃが芋、人参、玉葱 三温糖、プチトマト、昆布、薄口醤油、塩 豚肉、玉葱、人参、えのき、葱、あごだし	オレンジ		牛乳
9 (水) 25 (金)	492	ごはん		つくねハンバーグ 春雨サラダ カレースープ	豚ミンチ、玉葱、人参、ニラ、卵、牛乳、パン粉 ごま油、醤油、塩、こしょう、キャノーラ油、 春雨、ロースハム、胡瓜、人参、キャベツ マヨネーズ、プチトマト 玉葱、ピーマン、ベーコン、カレー粉、豆乳 コンソメ	マーメレード ゼリー	マーメレード リンゴ ジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
30 (水)	440	食パン		魚のグラタン フレンチサラダ きのこ汁	魚、じゃが芋、玉葱、人参、ほうれん草、ピーマン 赤ピーマン、ベーコン、マヨネーズ、生クリーム、ケチャップ レタス、キャベツ、胡瓜、人参、ツナ缶、プチマト りんご、すし酢、三温糖、キャノーラ油、塩コショウ 玉葱、人参、えのき、しめじ、生椎茸、かにかま 葱、卵、昆布、あごだし、薄口醤油	西瓜		牛乳
31 (木)	387	豚丼	精白米、豚肉、玉葱、ニンニク キャベツ、人参、生姜、葱、ごま 油、キャノーラ油、赤味噌 酒、醤油、みりん、三温糖	甘酢和え チキンスープ	胡瓜、人参、かにかま、もやし いりごま、すし酢、三温糖、醤油、プチトマト 玉葱、人参、えのき、鶏肉、葱、がらスープ、	リンゴ 豆乳ゼリー		牛乳

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。

