



8月号

☆今月の目標☆

暑さに負けず
体力づくり

梅雨明けが早かったのですが、すっきりしない天気が続いていますね。でも蒸し暑い日はまだまだ続きそうです。体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プールや外遊びの後には、特に休養、睡眠を心がけましょう。



★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。給食でも、なるべく旬のものを取り入れるよう心がけています。

☆☆夏の野菜☆☆

- なす・かぼちゃ
- おくら
- 枝豆
- ピーマン
- レタス
- トマト
- きゅうり
- とうもろこし
- とうがん
- すいか
- メロン...



★園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実り、きゅうり、ミニトマト、枝豆は給食やおやつで食べています。とうもろこしも収穫しました。



夏を元気にすこすポイント

な 何でも食べて夏ばて知らず



インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに...

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。



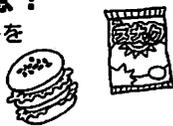
の むなら、麦茶か水、牛乳を...



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ぼう、塩のとりすぎに注意!

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ くかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



★調理保育★ (ぱんだ組)

先月3日に、ぱんだ組さん初めての調理保育で、「餃子の皮ピザ(2種類)」作りチャレンジしました。餃子の皮にケチャップをぬり、お好みの具とチーズをのせたものと、りんごジャムをのせた甘いピザを作りました。油を敷いたホットプレートで、上手にへらを使って裏返して両面を焼きました。待っているおともだちは、とうもろこしの皮むきも行い、盛りだくさんの調理保育になりました。そして、給食時に2種類の味を楽しみました。お野菜や果物が苦手でも、調理保育を行うことで、調理や食事の楽しさを知り、食への興味が広がり、自ら食べられるようになると思います。

★菜園★大収穫

先月は、じゃが芋畑をりして、じゃが芋大収穫！ミニトマトやトマトも、どんどん色づいています。きゅうりは、塩もみして食べたり、茄子やオクラはスープに入れる等、何度も食べています。枝豆も大収穫！とうもろこしも大きくなり、何度も収穫できています。プランターですが、ゴーヤも収穫♪ゴーヤチップにして食べています。子どもたちの食の経験も大収穫！の菜園の夏野菜です。

お手伝いできるもん

保育園での様子をみていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、できることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思った以上に、上手にできるものです。

お手伝い活動の目安

★子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。
<3歳児>おはしやお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
<4歳児>自分の分の、食事の盛り付け
<5歳児>家族みんなの盛り付けと配膳



ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味つけ



タマネギ皮むき



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



★調理保育★ (らいおん組)



先月25日に、らいおん組さんで「じゃが芋サモサ」と菜園で収穫したトマトとミニトマトを使って「トマトケチャップ」作りをしました。まずは、トマトは湯むきをしてから、包丁で小さく切ります。前回よりもさらに上手になっていましたね。切ったトマトとすりおろしたにんにくと玉ねぎを加え、お鍋に入れてコトコト煮始めます。煮ている間にサモサ作り！茹でたじゃが芋をつぶし、さやむきをした枝豆とチーズ、ツナと一緒に混ぜ、餃子の皮に包みます。餃子包みは、粘土遊びでたくさん練習したようで、ひだを上手つけて作っていましたよ。油を敷いたホットプレートで焼いてサモサの完成！そして蒸かしたトマトに、米粉、砂糖、塩、ローリエ、スパイスを加えてさらに蒸かしたらケチャップのできあがり♪黄色いトマトもたくさんあったので、色は薄いケチャップでしたが、子どもたちは喜んで食べていました。菜園、調理保育とのつながりは、良い食経験の場になっています。

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ゆかりごはん 松風焼き りんごのきんぴら 鶏和え カブのすまし汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/パン粉(生)/三温糖/ごま(り)/ごま油/全粒粉ビスケット/フランスパン/マヨネーズ(卵黄型)	鶏若鶏肉/ひき肉/たまご/焼きのり(きざみり)/牛乳/パルメザンチーズ	ゆかり/ねぎ/りんじん/干し椎茸/きつね/りんご/キャベツ/ほうろく/玉葱/かぶ/かぶ(細)/えのきたけ/ぶどう	カリカリトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット 白玉雑穀 ジュア
2 金	鶏しょうめん (トマト、うすら、チーズ) フランクフルト あんばんまんポテト スティックきゅうり すいか	三温糖/ひやむぎ(乾)/豆腐/ポテト/塩せんべい/白玉粉	うすら(水稲穀粒)/フランクフルト/チーズ/フランクフルト/牛乳/油揚げ/ヨーグルト(ドリアタイプ)	干し椎茸/ごまつな/きゅうり/トマト/すいか/りんじん/だいこん/ほんしゆ/ゆめねぎ	牛乳(幼・乳) 塩せんべい ヨーグルト
3 土	ごはん さわらの変わり西京焼き 豚肉と茄子の甘辛炒め いんげんのごま和え 大根と小松菜の味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/なたね油/無塩バター/三温糖/ごま(り)/ごま油/衛生ポテロ/焼きトースト	さわら/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/牛乳	しょうが/りんじん/なす/きつね/いんげん/玉葱/だいこん/ごまつな/パレンシアオレンジ	牛乳(幼・乳) ヨーグルト
5 月	鶏肉とごぼうのませごはん 揚げ出し豆腐 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/しらたき/三温糖/薄力粉/なたね油(揚げ油)/かたくろ/焼き鮭(白玉粉)/クラッカー/無塩バター	鶏若鶏肉モモ(脂身付き)/木綿豆腐/牛乳/たまご	ごぼう/しょうが/りんじん/だいこん/小ねぎ/ごまつな/りょくとうもろこし/玉葱/カットわかめ/グレープフルーツ/干しぶどう/パイン缶	牛乳(幼・乳) クラッカー
6 火	なすとトマトのナポリタン ツナと大根サラダ オクラスープ パナップ	スパゲティ/なたね油/ごま油/Feせんべい/ごはん/無塩バター	豚ひき肉/まぐろ缶詰/キャベツ/トマト/木綿豆腐/牛乳/かつお加工品(かつお節)/焼きのり(きざみり)	にんにく/りんじん/玉葱/トマト/スキニー/ほんしゆ/ミニトマト/りんじん/なす/だいこん/りんじん/きゅうり/オクラ/パナップ	おがりがチャーハン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
7 水	ごはん めだいのくわ焼き 五色魚 野菜のおひたし とうがんの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/板こんにゃく/全粒粉ビスケット/とうもろこし	めだい/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ/乳酸菌飲料	しょうが/ねぎ/ごぼう/りんじん/たけのこ(ゆで)/きつね/いんげん/ほうろく/玉葱/かたくろ/玉葱/とうがん/パレンシアオレンジ	ゆでとうもろこし チーズ カルピス 牛乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉)
8 木	ごはん かぼちゃ 炒り フレンチサラダ ミニトマト モロヘイヤスープ メロン	ロールパン/なたね油/無塩バター/薄力粉/衛生ポテロ/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(脂身付き)/牛乳/ピザチーズ/木綿豆腐/脱脂加工ヨーグルト	西洋かぼちゃ/玉葱/おなしめし/りんじん/キャベツ/きゅうり/ミニトマト/モロヘイヤ(塩漬)/メロン(塩漬)	ヨーグルト サラダせんべい 牛乳(幼・乳) ポテロ
9 金	ごはん ぶりのてりやき じゃが芋のきんぴら 鶏和え 茄子とみょうがの味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油(揚げ油)/ごま油/三温糖/かりんとう(白)/食パン/マーガリン/ごま(すりごま)	ぶり/焼きのり(きざみり)/油揚げ/牛乳	ごぼう/りんじん/きつね/いんげん/りょくとうもろこし/ごまつな/玉葱/なす/みょうが/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト
10 土	鶏ささぎ ひじき入り千切りサラダ たまごスープ 冷製みかん	なたね油/うどん(ゆで)/三温糖/ごま油/塩せんべい/全粒粉ビスケット	豚肉(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんにく/りんじん/きつね/生椎茸/腎臓/マン/だいこん/きゅうり/ほうろく/なす/みかん(冷凍)/パナップ	マカロニ ポテロ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
12 月	ダコライス 餃子チャンプルー アーサト パイン	水稲穀粒(精白米)/おひたし(卵黄)/なたね油/焼きのり(細)/ごま油/全粒粉ビスケット	豚ひき肉/ダイスチーズ/木綿豆腐/お好み焼き(素)/ヨーグルト(ドリアタイプ)/するめ/牛乳	にんにく/りんじん/玉葱/リタスタ/トマト/りんじん/りょくとうもろこし/にら/ごまつな/パインアップル	マカロニ ポテロ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
13 火	ぶどうパン カレーの洋風焼き チーズドレッシングサラダ ワンタンスープ メロン	ぶどうパン/なたね油/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ(卵黄型)/三温糖/わたしの皮/ごま油/塩せんべい/きつまいも/メープルシロップ	まがれい/パルメザンチーズ/クリームチーズ/鶏若鶏肉モモ(脂身付き)/牛乳	玉葱/腎臓/マン/りんじん/キャベツ/きゅうり/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンサイ/りょくとうもろこし/メロン(塩漬)/温州産柑(熟)	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト
14 水	夏野菜カレー(夏野菜)・入湯 鶏肉サラダ 青菜のスープ 冷製みかん	水稲穀粒(精白米)/卵黄/なたね油/かたくろ粉/とうもろこし(冷凍)/無塩バター/薄力粉/ウエハース/せんべい	豚肉(脂身付き)/スキムミルク/ピザチーズ/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/りんじん/かぼちゃ/なす/コーラルトマト/りんじん/えだまめ(ゆで)/きつね/きゅうり/わかめ/ごまつな/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) ウエハース
15 木	じゃごごはん つくねの鶏の焼き 黒豆(金時豆) きゅうりとわかめの酢の物 小松菜と生揚げの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/ごま(り)/かたくろ粉/三温糖/衛生ポテロ	かりめんじゅこ/鶏若鶏肉/ひき肉/いんげんまめ(乾)/生わかめ/生揚げ/牛乳	ねぎ/りんじん/干し椎茸/りんご/きゅうり/ごまつな/玉葱/パレンシアオレンジ	牛乳 ぶどうヨーグルトパン 牛乳(幼・乳) ポテロ
16 金	ゆやち中華 肉じゃが すいか ジュア	中細めん(生)/なたね油(揚げ油)/ごま油/三温糖/ごま油/なたね油/じゃがいも/しらたき/Feせんべい/水稲穀粒(精白米)	ボンレスハム/豚モモ(脂身付き)/ヨーグルト(ドリアタイプ)/牛乳	きゅうり/トマト/玉葱/りんじん/きつね/すいか/カットわかめ	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	餃子チャーハン カミカミサラダ ビーフンスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/おひたし(卵黄)/なたね油/三温糖/ビーフン/ごま油/ビスケット/クロワッサン	豚フレック/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ねぎ/りんじん/小ねぎ/きゅうり/切干しだいこん/干し椎茸/ごまつな/グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
19 月	ひじきごはん おから入りチキンナゲット オクラの中細酢和え すまし汁(そうめん) オレシツ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/しょうが/かたくろ粉/なたね油(揚げ油)/ごま油/そうめん/ひやむぎ(乾)/ソーダクラッカー	うすら(水稲穀粒)/なたね油/三温糖/しょうが/かたくろ粉/なたね油(揚げ油)/ごま油/ソーダクラッカー	干し椎茸/りんじん/玉葱/干し椎茸/豆腐/きつね/たまご/牛乳/ツナ(塩漬)/オレシツ	牛乳(幼・乳) クラッカー
20 火	ソフトフランスパン パナップ グリーンサラダ イタリアンスープ	フランスパン/マーガリン/マカロニ/なたね油/ミニトマト/水稲穀粒(生用)/とうもろこし(冷凍)/パナップ(乾漬)/塩せんべい	豚ひき肉/ピザチーズ/ベーコン/たまご/パルメザンチーズ/牛乳	ブルーベリー(ジャム)/にんにく/りんじん/玉葱/腎臓/マン/ミニトマト/水稲穀粒(生用)/ロケット/きゅうり/ヨーコリ/りんじん/キャベツ/パナップ	焼きトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
21 水	ごはん(幼・中) おにぎり めかじき めかじき モロヘイヤのおひたし 大根の味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/板こんにゃく/ポテロ/全粒粉ビスケット	めかじき/大豆(塩漬、ゆで)/早稲米/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/脱脂加工ヨーグルト	しょうが/ねぎ/にんにく/りんじん/ごぼう/ゆめねぎ/きつね/モロヘイヤ(塩漬)/玉葱/だいこん/ごまつな/ぶどう	牛乳(幼・乳) ポテロ
22 木	クリームパヴェ ミニトマト 冬瓜のスープ メロン	スパゲティ/なたね油(揚げ油)/無塩バター/薄力粉/とうもろこし(冷凍)/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(脂身付き)/牛乳/スキムミルク/クリーム(卵黄)	玉葱/りんじん/おなしめし/ほうろく/ミニトマト/きゅうり/ゼニタマゴ/とうがん/メロン(塩漬)/りんご(ドリアタイプ)	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい
23 金	さばの野菜あんかけ かぼちゃの甘栗 ゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁 梨	水稲穀粒(精白米)/きび(精白米)/かたくろ粉/なたね油(揚げ油)/ごま油/三温糖/かりんとう(白)/コッパパン	まさば/木綿豆腐/牛乳/ウィンナー	にんにく/玉葱/生椎茸/りょくとうもろこし/腎臓/マン/西洋かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/ゆかり/小ねぎ/なめこ/日本なし/レタス	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポテロ
24 土	他人丼 りんごんサラダ はんぺんと青菜のすまし汁 冷製みかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(り)/ハードビスケット/塩せんべい	豚肉(脂身付き)/たまご/ちりめんじゃこ/はんぺん/牛乳	にんにく/りんじん/おなしめし/きつね/いんげん/りんご/きゅうり/ごまつな/みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい
26 月	麻婆ライス 春雨サラダ もずくスープ パイン	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくろ粉/ごま油/醤油/はちまめ/全粒粉ビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/もずく(塩漬、塩漬) /ヨーグルト(ドリアタイプ)/プロセスチーズ/牛乳	にんにく/りんじん/しょうが/りんご/玉葱/ねぎ/干し椎茸/ごま/きゅうり/チンゲンサイ/パインアップル	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい
27 火	ツナドーナ マカロニフレンチサラダ ミニトマト グレープフルーツ	食パン/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/マカロニ/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/Feせんべい	まぐろ缶詰/水稲穀粒(生用)/ピザチーズ/豚肉(脂身付き)/牛乳	玉葱/きゅうり/りんじん/にんにく/りんじん/しょうが/ヨーコリ/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい
28 水	ごはん 豚の生焼 茄子の味噌炒め(なすのみ) 梅干しと小松菜のごま和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/全粒粉ビスケット/薄力粉	しろぎ/油揚げ/牛乳/豚モモ(脂身付き)/たまご/かつお加工品(かつお節)/おのり	しょうが/なす/りんじん/ごまつな/玉葱/西洋かぼちゃ/パレンシアオレンジ/キャベツ	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい
29 木	カレーピラフ(カレー) 鶏肉のアップルソース焼き ポテト ほうれん草のナムル 豆腐とたまごのスープ ぶどう	水稲穀粒(精白米)/卵黄/なたね油/無塩バター/三温糖/フライドポテト/ごま油/ごま(り)/とうもろこし(冷凍)/冷製みかん/ポテロ	ベーコン/スライスチーズ/焼きのり/魚肉ソーセージ/鶏若鶏肉モモ(脂身付き)/焼きのり(きざみり)/たまご/牛乳/ラクトアイス	玉葱/りんじん/腎臓/マン/りんご(塩漬)/ほうろく/なす/小ねぎ/ぶどう	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい
30 金	ゆやち中華 肉じゃが すいか ジュア	中細めん(生)/なたね油(揚げ油)/ごま油/三温糖/ごま油/じゃがいも/しらたき/Feせんべい	豚肉(脂身付き)/油揚げ/焼き竹輪/たまご/おのり/牛乳	ごぼう/だいこん/りんじん/おなしめし/ねぎ/ごまつな/きゅうり/切干しだいこん/パナップ	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい
31 土	ごはん めだいのねぎみそ焼き いそぎ おひたし 味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/三温糖/ウエハース/ソフトケーキ	めだい/ひじき/きつまいも/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳	ねぎ/りんじん/干し椎茸/きつね/かたくろ/にら/りょくとうもろこし/玉葱/ごまつな/すいか	牛乳(幼・乳) ポテロ 牛乳(幼・乳) せんべい

<平均摂取量> *3歳未満児: 562kcal *3歳以上児: 611kcal ※献立は材料の都合により変更する場合があります

今月の予定
*2日: 夏を楽しむ会(麻しそめん)
*29日: お誕生日会