

梅雨が明け、日ごとに暑さが強し、
いよいよ夏本番です。夏は体力の消耗
の激しい時です。水分補給に気を付
けて、プール遊び、外遊びの後は、特に
休養・睡眠を心がけて下さい。



旬を味わおう

最近では、茶葉や冷菓品の、外国からの
輸入、さまざまな材料の進歩により、季節を
問わず、いろいろな食べものが手に入り、
『旬』を感じることがなくなりました。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、旬は、その食べ物が
いちばんおいしい時期、便利にふたつ
れども、旬の味も知ってほしいです。

夏の野菜



なす、おくら、枝豆、ピーマン、レタス、きゅうり、トマト、とうもろこし、アスパラ、かぼちゃ、とうがん、あいか、Xコン、などがあります。

夏に必要な水分とミネラルがたっぷり含まれています。

なにか食べて

夏の「しず」インスタント食品や、単品だけの食事はなるべくひかえ、多くの食品をとりよる心がけをしよう。

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ります。

のむなら麦茶か牛乳を

水分補給は、水や麦茶類、牛乳が良いです。

しばう、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すぎないようにしましょう。

よかんて食べましょう

よかんて食べると、胃に良いだけでなく、食べすぎも防げます。歯、歯ぐきも丈夫になります。

くたもの、やさしい食べましょう

体の調子を整える ビタミン、ミネラル、腸の運動を促す食物繊維が豊富に含まれています。

じかんを決めて日3食

朝昼夕の3食はきちんと食べましょう。

曜 日	献 立 名	材 料			お や つ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	2 ハヤシライス(麦飯) ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) 強化小麦油 鶏卵(木綿) 大豆(木綿)	豚もも脂身つき 高脂肪肉(木綿) 豆腐(木綿)	たねごはん りんご バナナ バナナ バナナ	白玉フルーツポンチ 牛乳 菓子・牛乳
火	3 とろろパン 白身のニシン まぐろのニシン 果物	パン 油 ニシン ニシン ニシン	かれい	にんじん たまご バナナ バナナ バナナ	じゃがバター 牛乳 菓子・牛乳
水	4 ごはんハンバーグ ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) パン粉 肉(木綿) 卵(木綿) 大豆(木綿)	豚ひき肉 豚もも脂身つき 豆腐(木綿)	たまご バナナ バナナ バナナ バナナ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 菓子・牛乳
木	5 フライドチキン ミネラルスープ 果物	パン チキン ミネラル ミネラル	鶏肉(木綿) 鶏皮(木綿) 鶏皮(木綿)	鶏肉(木綿) 鶏皮(木綿) 鶏皮(木綿)	菓子・チーズ 牛乳 菓子・牛乳
金	6 うどん ごんちゃん野菜のスープ 果物	うどん(ゆで) うどん うどん	豚もも脂身つき 豚もも脂身つき 豆腐(木綿)	にんじん たまご バナナ バナナ バナナ	きなこのおはき 牛乳 菓子・牛乳
土	7 ごはん焼 ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	しらす(生) しらす(生) しらす(生)	にんじん たまご バナナ バナナ バナナ	パン 牛乳 菓子・牛乳
月	9 豚肉の生焼き ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	豚肉(木綿) 豚皮(木綿) 豚皮(木綿)	豚肉(木綿) 豚皮(木綿) 豚皮(木綿)	蒸しとうもろこし 菓子・牛乳
火	10 チーズトースト ごんちゃん野菜のスープ 果物	パン 油 チーズ ごんちゃん野菜のスープ	ポテト(生) ポテト(生) ポテト(生)	ポテト(生) ポテト(生) ポテト(生)	のりまき(鮭) 菓子・牛乳
水	11 ひじきごはん ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	ひじき(生) ひじき(生) ひじき(生)	ひじき(生) ひじき(生) ひじき(生)	菓子・牛乳 菓子・牛乳
木	12 スパゲッティ ごんちゃん野菜のスープ 果物	スパゲッティ ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	豚もも脂身つき 豚もも脂身つき 豚もも脂身つき	たまご たまご たまご	カカオチョコクッキー 牛乳 ヨーグルト
金	13 ごはんの香味焼き ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	たまご たまご たまご	たまご たまご たまご	パンせんべい 牛乳 菓子・牛乳
土	14 ライス ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	豚ひき肉 豚皮(木綿) 豚皮(木綿)	豚ひき肉 豚皮(木綿) 豚皮(木綿)	菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	16 ドライカレー ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	豚ひき肉 豚皮(木綿) 豚皮(木綿)	豚ひき肉 豚皮(木綿) 豚皮(木綿)	パン 牛乳 菓子・牛乳
火	17 ライス ごんちゃん野菜のスープ 果物	ライス ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	しらす(生) しらす(生) しらす(生)	しらす(生) しらす(生) しらす(生)	ふかし りんごジュース 菓子・牛乳
水	18 ごはん ごんちゃん野菜のスープ 果物	こめ(精白米) ごんちゃん野菜のスープ ごんちゃん野菜のスープ	豚もも脂身つき 豚もも脂身つき 豚もも脂身つき	たまご たまご たまご	ヨーグルト 炒り煎子 菓子・牛乳

平成16年 8月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ <small>3時 - 10時</small>
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
木	19 ロールパン 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ロールパン (マーマレ) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮つき若)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	豆腐の白玉だんご 菓子・牛乳
金	20 卵焼き 納豆 味噌汁 果物	卵焼き 納豆 味噌汁 果物	焼きたまご 納豆 味噌汁 果物	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	おにぎり (わかめ) チーズ・牛乳
土	21 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	菓子・牛乳
月	23 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	バナナパンケーキ 牛乳 菓子・牛乳
火	24 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	ミニ五平餅 菓子・牛乳
水	25 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	チーズ・菓子 牛乳
木	26 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	おたんじょう会 菓子・牛乳
金	27 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	ポテトロール 牛乳 菓子・牛乳
土	28 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	菓子・牛乳
月	30 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	ヨーグルト・菓子
火	31 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん (精白米) 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	豚肉も (皮なし)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ひまわり ごぼう 人参	にら焼き 牛乳 菓子・牛乳

旬の味

とうもろこし

園のおじやりの畑に実っている野菜を「旬」と言います。農家の方が丹精込めて作ったとうもろこしをあじわっています。とれたてのとうもろこしはとても甘く、地産地消の野菜なので、「旬の味」と味わうことができます。作っている人へ、実っているところを知ること、食べることに興味を持ってもらう。感謝の気持ちも育つといいですね。

とれたて

ひげ

一本のとうもろこしの株には、雄花と雌花が、茎の中ほどには雄花がひとすくえ咲きます。ひげ一本一本が雌花の一部で、このひげに雄花の花粉がくっつく受精し、実(粒)ができます。つまり、ひげ一本一本が実になるのです。ひげがたかさはえている方が粒の多い、花粉がひげにたかさくっつくに、畑には株がくっつきあひげに植えられていいるのです。

< 8月 > ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
2 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	3 三色ごはん がんも煮 和え物 すまし汁 果物	4 焼きそば かぼちや サラダ 野菜スープ 果物	5 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	6 ロールパン コロッケ 野菜ソテー ひじきスープ 果物	7 ごはん・納豆 生揚げ野菜煮 和え物 すまし汁 果物
9 わかめごはん 魚のムニエル 野菜ソテー スープ 果物	10 冷し中華 シューマイ 和え物 果物 ヨーグルト	11 カレーライス フレンチ サラダ わかめスープ 果物	12 稲食のみ	13 稲食のみ	14 稲食のみ
16 稲食のみ	17 稲食のみ	18 稲食のみ	19 ごはん 魚の照り焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	20 ロールパン ハンバーグ 野菜ソテー コーンスープ 果物	21 チャーハン 中華サラダ たまごスープ 果物 ヨーグルト
23 ごはん 魚の味噌焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	24 サラダうどん 煮物 和え物 果物	25 人参ごはん チキンカツ 野菜ソテー すまし汁 果物	26 ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	27 ごはん 豚肉の生巻焼 煮物・和え物 かきたま汁 果物	28 チキンライス 花野菜サラダ 野菜スープ 果物
31 コーン茶飯 魚の南蛮揚げ 煮物・和え物 味噌汁 果物	31 中華丼 春雨サラダ すまし汁 果物				

スポンとおはし

子どもはこれだけの段階を経て成長していきます。スポンが食事の道具として使用されるのは1歳半頃と2歳半にかけてとも言われています。また箸を使用するようになるのは、一般には3歳を過ぎた頃からと言われています。

→スポンが上から持ち取る
→スポンが下から持ち取る
→箸が使え始める

「使い方」

人差し指と中指で上側のをはを捉え、親指を中心に上側のをはを握りかき、上のはの先端を下のはの先端につけ合。

「持ち方」

人差し指と中指を伸ばすようにして上側ののはを先端を下側ののはの先端から握り始めます。