

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2006.8.1

8月号

今年は梅雨明けが遅く、先月は夏らしい日が少なかったのですが、これからは暑さも増し、夏本番になりそうですね。夏は体力の消耗の激しい時です。水分補給に気をつけて、プール遊びや、外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけてください。

夏を元気にすこすポイント

- な** ん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。



★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
ずいか
メロン...
などがあります。

豆に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています



旬の味 とれたてやさしい

とうもろこし

園のおとなりの畑に実っている野菜をご存知ですか？園家の方が丹精こめて作ったとうもろこしを、おやつに出しています。今年は天候の影響もあり、農家の方も大変な苦労をされているようですが、先月も幼児クラスで皮むき体験をしました。とれたてのとうもろこしは、とても甘く、地産産の野菜ならではの「旬の味」を味わうことができます。作っている人や、実っているところを知ること、食べものに興味を持ち、感謝の気持ちも育つといなと思っています。

きゅうり トマト

1年中出回っているきゅうりやトマトですが、旬は夏。幼児クラスが、2階のベランダのプランターで育てたトマト、きゅうりはとても立派！とれるたびにみんなで試食。小さく切ってあつという間に完食しては、旬の味を楽しんでいます。太陽をたくさん浴びて育っているため、香りも食感もとても良く、美味しい野菜がどんどん実っています。先日は枝豆も収穫しました。旬の味を堪能していますね。

とうもろこしのひげのなぞ!?

1本のとうもろこしの株には、茎のてっぺんに雄花が、茎の中ほどに雌花がひとつずつ咲きます。ひげの1本1本が雌花の一部で、このひげに雌花の花粉がくっつくこと受粉し、実(粒)ができます。

つまり、ひげ1本1本が実になるのです。

ひげがたくさん生えているほうが粒ぞろいのとうもろこし、というワケ。花粉がひげにたくさんくっつくように、畑には株がくっつきあうように植えられています。



お手伝いごっこ

「危ない」「まだ小さい」「後始末がたいへん」と、お母さん、消極的になっていませんか？「ちょっと手伝って！」の一言が子どもをやる気にさせます。積極的に機会を与えてあげてください。



ミニトマトのへたどり



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



日曜	献立名	材 料 名			おやつ $\frac{3}{10}$ 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	ロールパン かれのマリネ スパゲティソテー カブとえのきのスープ バナナ	ロールパン 溶力粉 なたね油 三温糖 スパゲッティ 無塩バター	まがれい ウィンナー	玉葱 にんじん きゅうり 青ピーマン かぶ かぶ(菜)	じゃがバター 牛乳
2	ごはん 豆腐ハンバーグ 五色糸 おひたし 味噌汁(かぶ・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 なたね油 板こんにやく	鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご 焼き竹輪	ねぎ 玉葱 にんじん ごぼう たけのこ きゅうり	ヨーグルト ビスケット(全粒粉)
3	焼きうどん たらこポテトサラダ ミニトマト ツゲツ菜とはんぺんのスープ すいか	うどん(ゆで) なたね油 じゃがいも	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か) たらこ はんぺん	にんじん 玉葱 キャベツ 生椎茸 青ピーマン きゅうり	おにぎり(わかめ・ごま) 麦茶
4	カレートースト フレンチサラダ マカロニシチュー ぶどう	食パン なたね油 パン粉(生) マカロニ 無塩バター 溶力粉	豚ひき肉 プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 牛乳 クリーム(乳脂肪)	にんじん 玉葱 温州蜜柑缶詰(果) キャベツ きゅうり にんにく(りん茎)	ゆでとうもろこし リンゴジュース
5	ごはん ぶりのてりやき 豚腿と小松菜の煮びたし きゅうりのゆかり和え 味噌汁(里芋) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 さといも	ぶり 生揚げ	ごまつな にんじん きゅうり 梅干し(塩漬) だしこん ねぎ	チーズドック 牛乳
7	ごはん・納豆 豚肉と野菜の味噌炒め ごぼうスティック煮 すまし汁(豆腐・小松菜) メロン	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) はんぺん	しょうが ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) なす 青ピーマン	オートミールクッキー 牛乳
8	ぶどうパン 鶏のコンフレック揚げ グリーンサラダ ミネストローネ オレンジ	ぶどうパン かたくり粉 コンフレック なたね油 じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮) 牛乳 たまご 生わかめ ショルダーペーコ	レタス きゅうり にんにく(りん茎) セロリ にんじん 玉葱	かぼちゃもち(みたらし) すめ 麦茶
9	きびごはん めかじきの香味焼き 切干大根とじりの炒め煮 磯和え 味噌汁(豆腐・ナ豆) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油	めかじき ひじき さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) にんじん 切干しいたけ 干し椎茸	チーズ せんべい 牛乳
10	ジャージャー麺 ひじき入り子切りサラダ 中細風 コンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま油 かたくり粉 とうもろこし缶詰	豚ひき肉 ひじき かつお加工品(か) たまご	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	ケチャップライス 麦茶
11	ごはん 鶏の西京焼き 肉じゃが 味噌汁(大根・油揚げ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 じゃがいも しらたき ごま(すりごま)	さわら 豚モモ(脂身付き) 油揚げ	しょうが 玉葱 にんじん きゅうり かぶ はくさい	パンせんべい 牛乳
12	親子丼 がんもの煮つけ わつとわつのおかか和え すまし汁(巻・おひたし) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 焼きふ(親世あ)	鶏若鶏肉モモ(皮) たまご がんもどき かつお加工品(か)	玉葱 にんじん ぶなしじめじ 切りみつば オクラ きゅうり えのきたけ	煎子 牛乳
14	ハワイライス(煮飯) ツナ入り野菜サラダ わかめスープ すいか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 溶力粉	豚肩(脂身付き) おおむぎ(押麦) まぐろ缶詰(水煮) わかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	果物 豆乳 牛乳
15	黒糖ロールパン 鮭のごまマヨネーズ焼 アスパラとコーンのソテー たまごスープ メロン	ロールパン ごま(すりごま) 無塩バター とうもろこし缶詰 かたくり粉	しろさけ ショルダーペーコ たまご	えのきたけ ほんしじめじ アスパラガス 玉葱 にんじん ごまつな	いもケンピ 牛乳
16	枝豆ごはん シウマイ かぼちゃの甘煮 三色ナムル 味噌汁(生団・おひたし) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖	カットわかめ 豚ひき肉 生揚げ	えだまめ(冷凍) 玉葱 キャベツ しょうが 西洋かぼちゃ きゅうり	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(幼・乳)

日曜	献立名	材 料 名			おやつ $\frac{3}{10}$ 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	冷やし豆腐めん 高野豆腐の煮付け 金時豆煮 金時酢和え 冷凍みかん	豆腐めん・ひやむ 三温糖 なたね油 ごま(いり)	焼きのり(きざみ) 凍り豆腐 いんげんまめ(乾) たまご	干し椎茸 ねぎ にんじん だいこん きゅうり 温州蜜柑(普通)	チャーハン 麦茶 牛乳(幼・乳)
18	ライ麦パン タンドリーチキン 粉吹芋 アロコ入りりんご酢 冬瓜のスープ バナナ	ライ麦パン じゃがいも なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮) ヨーグルト(全脂) パルメザンチーズ	にんにく(りん茎) 玉葱 レモン(果汁・生) レタス きゅうり ブロッコリー	菓子 牛乳
19	ごはん きんだらの煮付け れんこんのきんぴら おひたし 味噌汁(さつま芋・インゲン) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 さつま芋	きんだら かつお加工品(か) 油揚げ	しょうが れんこん にんじん ごまつな りよくとうもろやし 玉葱	クロワッサン 牛乳
21	豚肉とごぼうのまぜごはん 納豆とじゃこの天ぷら 野菜のごま味噌和え すまし汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) ごま油 しらたき 三温糖 溶力粉 なたね油	豚モモ(脂身付き) ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご 木綿豆腐	ごぼう しょうが にんじん 玉葱 しそ葉 ごまつな	チーズ入りパンケーキ 牛乳
22	食パン(ダブルマカロン) ウィンナーソテー きゅうりとトマトのサラダ クリームシチュー グレープフルーツ	食パン いりごじゃム ソフトタイプマー なたね油 三温糖 じゃがいも	ウィンナー クリームチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 牛乳 クリーム(乳脂肪)	ごぼう きゅうり 玉葱 にんにく(りん茎) にんじん マッシュルーム(ホー)	ゆでとうもろこし 牛乳(幼・乳)
23	ごはん めだいのくわ焼き 茄子の味噌炒め 磯和え 味噌汁(豆腐・ニラ) 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 とうもろこし(冷)	しょうが まだい(袋凍) 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐	しょうが ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) なす きゅうり	冷凍みかん せんべい 牛乳(幼・乳)
24	スパゲティミートソース ミモザサラダ モロヘイヤスープ メロン	スパゲッティ なたね油	豚ひき肉 プロセスチーズ たまご 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが セロリ にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー)	お誕生会 牛乳(幼・乳)
25	ごはん おじの変わりソース 根菜の煮物 おひたし 味噌汁(芋・わか) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 溶力粉 かたくり粉 なたね油 おひたし 三温糖 板こんにやく	まあじ 鶏若鶏肉モモ(皮) かつお加工品(か) 油揚げ カットわかめ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり ごまつな	セサミトースト 牛乳
26	解凍ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 練豆腐(はるさめ)	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸	菓子 牛乳
28	うずら入りカレー(煮飯) 大豆サラダ キャベツのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 溶力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ うずら卵(水煮缶) 大豆(四磨・乾) ショルダーペーコ	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー) りんご	杏仁豆腐・おせんべい 牛乳(幼・乳)
29	チーズフランスパン 白身魚の洋風焼き 海藻サラダ アタラシススープ バナナ	フランスパン なたね油 とうもろこし(冷) わんたんの皮 ごま油	プロセスチーズ まがれい パルメザンチーズ カットわかめ 豚モモ(脂身付き)	玉葱 青ピーマン レタス きゅうり にんじん 干し椎茸	お好み焼き(伊) 牛乳
30	ごはん とんかつ しらす和え ミニトマト 味噌汁(かぶ・わか) ぶどう	水稲穀粒(精白米) 溶力粉 パン粉(生) なたね油 三温糖	豚モモ(脂身付き) たまご しらす干し(半乾) 油揚げ	ほうれんそう にんじん アブラカタブ もやし ミニトマト 西洋かぼちゃ 玉葱	ヨーグルト 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
31	冷やし中華 鶏肉じゃが すいか	中華めん(生) なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも	かに風味かまぼこ たまご 鶏若鶏肉モモ(皮)	きゅうり にんじん しょうが ねぎ 玉葱 生椎茸	いなりずし 麦茶 牛乳(幼・乳)



8月平均摂取量 3歳以上児: 594kcal・3歳未満児: 534kcal



献立は材料の都合により変更する場合があります。