

きゅうしよくだより



★今月の目標★

暑さに負けない
体力づくり

今年は梅雨明けが遅く、まだ夏らしい日が少ないのですが、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季節、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** 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
- すいか
- メロン...
- などがあります。

★夏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 とれたてやさいとうもろこし



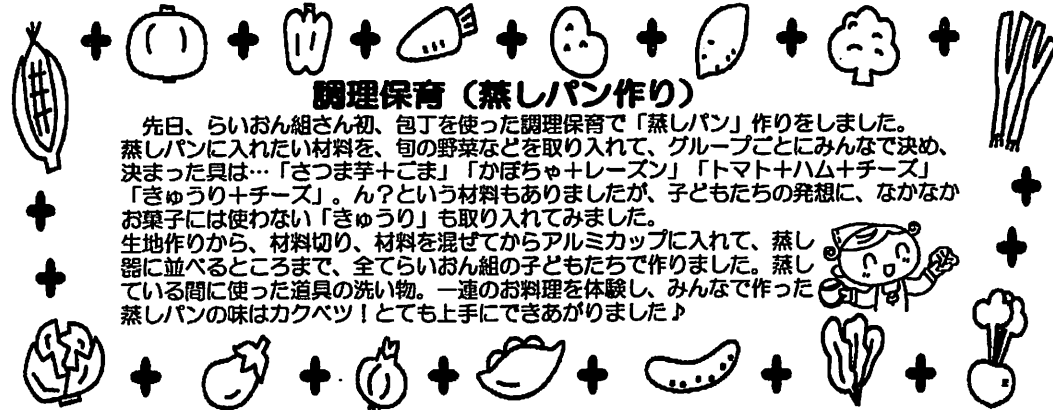
園のおとなりの畑に突っっている野菜をご存知ですか？ 農家の方が丹精こめて作ったとうもろこしを、おやつに出しています。天候の影響もあり、農家の方も大変な苦労をされているようですが、先月も幼児クラスで皮むき体験をしました。

とれたてのとうもろこしは、とても甘く、地場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、突っ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いなと思っています。

ミニトマト

1年中出回っているミニトマトですが、旬は夏。園の畑にも今が旬のミニトマトがたくさん突っっています。どんどん突っっては、子どもたちみんなで山のように収穫、園に持ち帰り、給食のときにパクッ！太陽をたくさん浴びて育っているため、香りも食感もミニトマトらしく、美味しい旬の味です。収穫を楽しみながら、ミニトマトが苦手だった子どもも少しずつ食べられるようになってきているようです。



調理保育 (蒸しパン作り)

先日、らいおん組さん初、包丁を使った調理保育で「蒸しパン」作りをしました。蒸しパンに入れたい材料を、旬の野菜などを取り入れて、グループごとにみんなで決め、決まった具は...「さつま芋+ごま」「かぼちゃ+レーズン」「トマト+ハム+チーズ」「きゅうり+チーズ」。ん？という材料もありましたが、子どもたちの発想に、なかなかお菓子には使わない「きゅうり」も取り入れてみました。生地作りから、材料切り、材料を混ぜてからアルミカップに入れて、蒸し器に並べるところまで、全体的らいおん組の子どもたちで作りました。蒸している間に使った道具の洗い物。一連のお料理を体験し、みんなで作った蒸しパンの味はカクバツ！とても上手にできあがりしました♪

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、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。

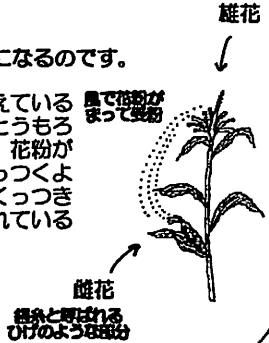


とうもろこしのひげのなぞ!?

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で受精し、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るのです。



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】おはしやお茶わん・お皿、コップなどの簡単な配せん
- 【4歳児】自分の分の、食事の盛りつけ
- 【5歳児】家族みんなの盛りつけと配せん

平成19年8月 予定献立表

| 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 | |
| 水 | 豚肉とごぼうのまぜごはん 納豆としんこの天ぷら 野菜のごま味噌和え すまし汁 オレンジ | 水稲穀粒(精白米) ごま油 しらたき 三温糖 薄力粉 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 かに風味かまぼこ カットわかめ | ごぼう しょうが にんじん 玉葱 こまつな りよくとうもろやし | フルーツヨーグルト 胚芽ラスク 牛乳(幼・乳) |
| 木 | 焼きうどん さつま芋のあげほのサラダ にらたまスープ すいか | うどん(ゆで) なたね油 さつまいも とうもろこし(冷) かたくり粉 | 豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か) 木綿豆腐 たまご | にんじん 玉葱 キャベツ 生椎茸 青ピーマン きゅうり | きなこのおぼろぎ 牛乳 牛乳 |
| 金 | カレートースト フレッシュサラダ マカロニシチュー バナナ | 食パン なたね油 パン粉(生) マカロニ 無塩バター 薄力粉 | 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 キャベツ きゅうり にんにく(りん茎) | ぶどうゼリー せんべい 牛乳 牛乳 |
| 土 | ごはん ぶりのてりやき 物の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(おぼろ・油揚げ) グレープフルーツ | 水稲穀粒(精白米) 三温糖 | 豚モモ(脂身付き) なたね油 さつま揚げ 焼きのり(きざみ) 油揚げ | ぶりのこ(ゆで) にんじん さやえんどう ほうれん草 西洋かぼちゃ 玉葱 | カスタードドック 牛乳 牛乳(幼・乳) |
| 月 | 中華丼 春雨サラダ かぶとしめじのスープ メロン | 水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ | 豚モモ(脂身付き) なたね油 うずら卵(水煮缶) ボンレスハム | しょうが たけのこ(ゆで) にんじん はくさい チンゲンツァイ 干し椎茸 | ゆでとうもろこし チーズ リンゴジュース 牛乳(幼・乳) |
| 火 | ライ麦パン チキンカツ グリーンサラダ ミネストローネ オレンジ | ライ麦パン 薄力粉 パン粉(生) なたね油 じゃがいも | 鶏若鶏肉モモ(皮) たまご シオルダーペーコ | サニーレタス きゅうり にんじん にんにく(りん茎) セロリー 玉葱 | かぼちゃもち するめ 牛乳 牛乳 |
| 水 | 焼餃い めかじきのくわ焼き 根菜の煮物 こまつ菜のごま和え 味噌汁(なす) ぶどう | 水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おおむぎ(押麦) 三温糖 板こんにやく | めかじき 焼き竹輪 油揚げ | しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん さやえんどう | ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳) |
| 木 | スパゲティミートソース 大豆サラダ まろいスープ バナナ | スパゲティ なたね油 | 豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産・乾) 木綿豆腐 | にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー) | お好み焼き(お・お・お) 牛乳 牛乳 |
| 金 | ごはん めだいのごま焼き いも煮 おひたし(納豆・ササ) 味噌汁(芋・いんげん) グレープフルーツ | 水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) なたね油 三温糖 じゃがいも | めだい ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か) | にんじん 干し椎茸 ほうれん草 りよくとうもろやし さやいんげん ねぎ | カリカリトースト 牛乳 牛乳 |
| 土 | 親子丼 がんもの煮つけ わかめ汁のおかか和え そうめん汁 オレンジ | 水稲穀粒(精白米) 三温糖 そうめん・ひやむぎ | 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 ぶなしめじ 切りみづぼ オクラ きゅうり | 菓子 牛乳 牛乳 牛乳 |
| 月 | ハヤシライス(煮飯) ツナ入り大根サラダ 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 薄力粉 | 豚肩(脂身付き) おおむぎ(押麦) まくる缶詰(油漬) 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 だいこん きゅうり | 果物(バナナ) せんべい 牛乳 牛乳 |
| 火 | 黒糖ぶどうパン 鮭のごまマヨネーズ焼 アスパラ入り野菜ソテー トマトと卵のスープ | ぶどうパン ごま(すりごま) 無塩バター とうもろこし(冷) なたね油 かたくり粉 | しるさけ シオルダーペーコ 鶏若鶏肉モモ(皮) たまご | えのきたけ ほんしめじ にんじん キャベツ アスパラガス 玉葱 | いちケンピ えだまめ 牛乳 牛乳 |
| 水 | ごはん・しらすふりかけ 松風焼き かぼちゃの甘煮 納豆と白菜のおひたし 味噌汁(豆腐・わか) グレープフルーツ | 水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 かぼちゃの甘煮 パン粉(生) ごま(いり) | ちりめんじゃこ しらす(半乾) 焼きのり(きざみ) 鶏若鶏肉ひき肉 たまご かつお加工品(か) | ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん 西洋かぼちゃ | 雑菓子 ヨーグルト 牛乳 牛乳 |
| 木 | 冷やしそうめん さつまあげ 煮豆(金時豆) 野菜のナムル 冷凍みかん | そうめん・ひやむぎ なたね油 三温糖 ごま油 ごま(いり) | 焼きのり(きざみ) すけとうだら(す) いんげんまめ(乾) | 干し椎茸 ねぎ にんじん ごぼう えだまめ(ゆで) きゅうり | カレーピラフ 牛乳 牛乳 |

| 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 | |
| 金 | ホットドッグ ミモザサラダ コーンシチュー メロン | ロールパン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷) | ワインナー たまご 鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 牛乳 | きゅうり キャベツ にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん ブロッコリー | マカロニきんご カルピス 牛乳 |
| 土 | ごはん さんだらの煮付け れんこんのきんぴら こまつ菜の磯和え 味噌汁(豆腐・ニラ) ホレンソウ | 水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 | さんだら 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐 | しょうが れんこん にんじん こまつな にら 玉葱 | チーズドック 牛乳 牛乳 |
| 月 | ごはん・納豆 生揚げの中華煮 ごぼうスティック煮 味噌汁(かぶ) グレープフルーツ | 水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉 | 糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ うずら卵(水煮缶) | にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 はくさい | コーンマフィン 牛乳 牛乳 |
| 火 | トースト(卵・おぼろぎ) サンドイッチ 粉吹雪 お好みとわの揚げ(チーズ・レ) ひじきのスープ バナナ | 食パン いちごジャム(低) ソフトタイプマー ジャがいも なたね油 三温糖 | 鶏若鶏肉モモ(皮) ヨーグルト(全脂) クリームチーズ ひじき 木綿豆腐 たまご | にんにく(りん茎) 玉葱 レモン(果汁・生) トマト きゅうり にんじん | 焼きそば 牛乳 牛乳 |
| 水 | きびごはん あじの梅フライ 茄子の味噌炒め こまつ菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ | 水稲穀粒(精白米) たまご(精白粒) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 三温糖 | まあしご 油揚げ | ゆかり にんじん たけのこ(ゆで) なす さやいんげん こまつな | お好み焼き 牛乳 牛乳 |
| 木 | ブリオッシュ ケーキハンバーグ スパゲティソテー 海苔サラダ えのきたけはんぺんのスー ぶどう(巨峰) | ロールパン パン粉(生) かたくり粉 じゃがいも 無塩バター スパゲティ 三温糖 | 豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご 牛乳 シオルダーペーコ | 玉葱 キャベツ さやえんどう 青ピーマン レタス きゅうり | アイスクリーム Ca2エハース 牛乳(幼・乳) |
| 金 | ごはん 豚の西京焼き じゃが芋のきんぴら おひたし(納豆・ササ) 味噌汁(オクラ・豆腐) | 水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま油 | さわか かつお加工品(か) 木綿豆腐 | しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ほうれん草 りよくとうもろやし | チーズの包み揚げ みかんジュース 牛乳(幼・乳) |
| 土 | 冷やしきつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ | 干しうどん(乾) 三温糖 なたね油 | 油揚げ 鶏若鶏肉ひき肉 生わかめ | 干し椎茸 ねぎ こまつな にんじん トマト 西洋かぼちゃ | クロワッサン 牛乳 牛乳 |
| 月 | うずら入りカレー(煮飯) れんこんサラダ 野菜と豆腐のスープ 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 薄力粉 | 豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ うずら卵(水煮缶) たまご 木綿豆腐 | にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー) | 杏仁豆腐 Feせんべい 牛乳(幼・乳) |
| 火 | チーズロールパン 自身魚のマリネ たまご入り野菜ソテー ワンダースープ バナナ | ロールパン 薄力粉 なたね油 三温糖 無塩バター わんたんの皮 | プロセスチーズ まがれい たまご 豚モモ(脂身付き) | 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー 干し椎茸 | じゃが芋のごま焼き 牛乳 牛乳 |
| 水 | ごはん(幼・おにぎり作り) 鶏肉の香味焼き いも煮 しらす和え 味噌汁(おぼろ・生揚げ) グレープフルーツ | 水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにやく 三温糖 | 焼きのり 鶏若鶏肉モモ(皮) 板こんにやく 生揚げ | 玉葱 にんにく(りん茎) しょうが ごぼう にんじん たけのこ | ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(幼・乳) |
| 木 | 冷やし中華 鶏肉じゃが メロン ジョア | 中華めん(生) なたね油 かたくり粉 メロン 三温糖 ごま油 じゃがいも | かに風味かまぼこ たまご 豚モモ(脂身付き) ヨーグルト(ド) | きゅうり にんじん しょうが ねぎ 玉葱 生椎茸 | オートミールクッキー 牛乳 牛乳 |
| 金 | カットアワモツ(お・お・お) サーモングラタン コーンサラダ とうがんのスープ オレンジ | フランスパン はちみつ ソフトタイプマー なたね油 無塩バター 薄力粉 | しるさけ 牛乳 プロセスチーズ | 玉葱 にんじん ほんしめじ ほうれん草 レタス きゅうり | チャーハン 牛乳 牛乳 |

8月平均摂取量: 3歳未満児 539kcal 3歳以上児 599kcal
 ★23日(木): お誕生会
 ☆28日(火): くま組さんリクエストメニュー

