

きゅうしよくだより

8月号

★今月の目標★



梅雨が明け、日ごとに暑さが増し、いよいよ夏本番!!
花火や夏祭り、プール...夏ならではの楽しみがいっぱいです。
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、特に休憩、睡眠を心がけてくださいね。

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** ほう、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? 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、うさぎ組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、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実っています。どんどん実っては、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。

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うがちですが、「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

★調理保育★(らいおん組)

先月23日、らいおん組さんで「お好み焼き」作りをしました。お好み焼きに入りたい材料を子どもたちに聞き、何種類か取り入れ、コーン、チーズ、りんご、豚挽き肉、卵、人参、ニラ、きゃべつの8種類になりました。野菜類(きゃべつ、人参、ニラ、りんご)は、包丁を使って切りました。

切り終えたら、小麦粉と水を混ぜて生地を作ります。その中に自分たちで切った野菜や具を混ぜ、ホットプレートで焼きました。ヘラを使ってとって上手にひっくり返していました。こんがりとお好み焼き...子どもたちの発想を取り入れてみましたが、なかなかよい味でしたよ。包丁の使い方も慣れてきて、今回の調理保育も楽しみですね!

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



たまねぎ皮むき



できたよ



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



平成20年 8月分 予定献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		卵や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1/金	ごはん めだいのくわ焼 豚肉と茄子の味噌炒め 小松菜と白菜のおろしあえ すまし汁 ぶどう(テラウエ)	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 焼豆腐 薄力粉 マーガリン	めだい 豚モモ肉 かつお節 たまご 脱脂粉乳	しょうが・ねぎ こまつな・白菜 にんじん・ピーマン だけのこ・だいこん なす・みつば ぶどう・バナナ	バナナケーキ 牛乳(乳児)
2/土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 かたくり粉 ごま油 鶏豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく・ねぎ しょうが・干し椎茸 にんじん・にら 玉葱・きゅうり チンゲン菜 グレープフルーツ	ビスケット ミニゼリー 牛乳
4/月	ごはん・鶏豆 鶏とコーンの揚げ煮 スティックきゅうり 味噌汁(ごまつな・油揚げ) オレシジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 ごま油 鶏豆はるさめ	系引納豆 鶏モモ肉 油揚げ 豚肩肉	ねぎ・たまねぎ しょうが・ごまつな にんじん・きゅうり にんじん・きゃべつ 青ピーマン・もやし オレシジ	焼きそば 牛乳(乳児)
5/火	カレーtoast 海藻サラダ 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・片栗粉	豚ひき肉 プロセスチーズ 生わかめ 豚肩肉 脱脂粉乳 牛乳・生クリーム	にんじん 玉葱・アスパラ レタス・パプリカ きゅうり にんにく・かぼちゃ バナナ・りんごジュース	かぼちゃもち するめ りんごジュース
6/水	ガーリックチャーハン めかじきの変わり(干し椎茸) ほうれん草のナムル ミニトマト にらたまスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 パン粉(乾煎) 三温糖・ごま ごま油・片栗粉	めかじき きざみのり 木綿豆腐 たまご プロセスチーズ	にんにく 玉葱・にら 鶏のコン・ミトマ 青ピーマン ほうれん草 メロン	ゆでとうもろこし チーズ 煮茶
7/木	鶏ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 しらす和え オクラの味噌汁 グレイプフルーツ グアヤディミニソース ごぼうサラダ モロヘイヤスープ 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おむぎ(押麦) ごま油・三温糖 なたね油・マヨネーズ	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ しらす干し 生揚げ	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸・玉ねぎ さやいんげん・オクラ ごまつな グレイプフルーツ	カリカリトースト 牛乳(乳児)
8/金	ごはん ぶりのてりやき うの花炒め ごま和え 味噌汁(南瓜・イグ) ぶどう(テラ)	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	豚ひき肉 プロセスチーズ ボンレスハム 木綿豆腐 たまご 牛乳	にんにく・ごぼう しょうが・きゅうり セロリ にんじん・トマト水煮 玉葱 みかん	ポテトのフリッター 牛乳(乳児)
9/土	ごはん ぶりのてりやき うの花炒め ごま和え 味噌汁(南瓜・イグ) ぶどう(テラ)	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	豚ひき肉 プロセスチーズ ボンレスハム 木綿豆腐 たまご 牛乳	にんにく・ごぼう しょうが・きゅうり セロリ にんじん・トマト水煮 玉葱 みかん	ポテトのフリッター 牛乳(乳児)
11/月	ハヤシライス(煮飯) ツナと大根サラダ わかめスープ すいか	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油・ごま油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・片栗粉	豚肩肉 生クリーム まぐろ水煮缶 わかめ 木綿豆腐	にんにく 玉葱・ごまつな にんじん・きゅうり ブロッコリー だいこん・えだまめ すいか	マカロニきなこ えだまめ 牛乳(乳児)
12/火	ぶどうパン かたくりのこまヨネース焼 アツ入野菜ソテー トマトと卵のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・片栗粉	まがれい ショルダーベーコン 鶏モモ肉 たまご サクラエビ	えのきたけ ほんしめじ にんじん・トマト きゃべつ・ごまつな ブロッコリー・玉ねぎ にら・バナナ	にら焼き 牛乳
13/水	わかめとじゃこごはん 松風焼き かぼちゃの甘露 和え 味噌汁(豆腐・なめこ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 薄力粉 せんべい	ちりめんじゃこ カントわかめ 鶏ひき肉 たまご・木綿豆腐 きざみのり ヨーグルト	ねぎ・ほうれん草 にんじん・たまねぎ 干し椎茸・小葱 さやいんげん・なめこ かぼちゃ・白菜 ぶどう	ヨーグルト せんべい
14/木	冷やしとうもろこし ししゃもフライ 煮豆(金時豆) 大根のごま酢和え 冷凍みかん	とうもろこし 薄力粉 パン粉(生) なたね油 三温糖・ごま 水稲穀粒(精白米)	きざみのり ししゃも(生干し) たまご いんげんまめ(乾) 豚肩肉	干し椎茸 ねぎ・たまねぎ だいこん にんじん きゅうり みかん	ミニトマト 牛乳(乳児)
15/金	ごはん ビーフ入り豚肉の生巻焼き じゃが芋のさんぴら ごまつなのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 三温糖 食パン・ジャム	豚肩肉 かつお節 油揚げ	玉葱・ごまつな 青ピーマン しょうが・いんげん ごぼう・きゃべつ にんじん グレイプフルーツ	ジャムサンド 牛乳

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		卵や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16/土	ごはん 鶏と根菜の煮物 カリカリきゅうり すまし汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにゃく 三温糖	しょうが 鶏モモ肉 木綿豆腐	ごまつな・いんげん ごぼう・きゅうり にんじん・ほうれん草 れんこん・たまねぎ だけのこ・干し椎茸 オレシジ・バナナ	果物(バナナ) ビスケット 牛乳
18/月	コーンごはん(きび入り) 茄子と肉団子の揚げだし 三色ナムル ミニトマト かぶの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) とうもろこし(冷凍) パン粉(生)・三温糖 かたくり粉・ごま油 菜種油・ゆであどん	豚ひき肉 油揚げ 豚肩肉	にんじん・ミトマ 玉葱・かぶ なす・ねぎ だいこん・もやし ごまつな メロン	カレーうどん・牛乳
19/火	ソフトフランスパン はちみつとヨーグルト かぼちゃのグラタン ピーマンサラダ ひじきのスープ グレープフルーツ	フランスパン はちみつ ソフトタイプマーガリン なたね油 無塩バター 薄力粉	鶏モモ肉 牛乳 プロセスチーズ ボンレスハム ひじき 木綿豆腐・納豆	かぼちゃ 玉葱・レーズン ほんしめじ にんじん・ほうれん草 きゅうり・パイン缶 小松菜・グレープフルーツ	のりまき(納豆) りんごジュース
20/水	ごはん 餅の西京焼き 五色煮 ごま和え さつま芋の味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごまつ(すりごま) さつま芋 さつま芋	焼きたけ 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごまつ(すりごま) さつま芋	しょうが・もやし ごぼう・ごまつな にんじん・玉ねぎ だけのこ・ほうれん草 さやいんげん 梨・りんご・メロン	アイスクリーム Caウエハース
21/木	お稲生会メニュー★ あんぱんまんライス 鶏のコンフレック揚げ グリーンサラダ ワンタンスープ ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 かたくり粉 コンフレック とうもろこし(冷凍)	おむぎ(押麦) 鶏のコンフレック揚げ グリーンサラダ ワンタンスープ ぶどう(巨峰)	玉葱・ねぎ・生卵 にんじん・もやし 干し椎茸 ミニトマト・パプリカ レタス・きゅうり ぶどう	アイスクリーム Caウエハース
22/金	冷やし中華 鮎魚肉じゃが すいか ヤクルト	中華めん(生) なたね油 かたくり粉・ごま油 三温糖・じゃがいも 薄力粉	豚肩肉 ポテトスライス たまご 豚モモ肉 乳酸菌飲料 たまご	きゅうり・しいたけ にんじん・いんげん トマト・玉ねぎ しょうが ねぎ すいか	オートミールクッキー 牛乳(乳児)
23/土	ごはん さんだらの煮付け れんこんのさんぴら ごまつなのおひたし わかめの味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 クロワッサン	さんだら かつお節 カットわかめ 木綿豆腐	しょうが だいこん にんじん ごまつな 玉葱 バナシアオレシジ	クロワッサン 牛乳
25/月	カレーライス(煮飯) 大豆サラダ とうがんのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 大豆(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ 大豆(国産)	にんにく しょうが・きゅうり 玉葱・アスパラ にんじん・とうがん トマト缶詰・こねぎ りんご・グレープフルーツ	ぶどうゼリー Feせんべい 牛乳(乳児)
26/火	チーズロールパン 白身魚の変わりソース マカロニウィンナーソテー イタリアンスープ メロン	ロールパン 薄力粉・片栗粉 かたくり粉 なたね油・コーン 三温糖 マカロニ・じゃが芋	プロセスチーズ まがれい ウィンナー ショルダーベーコン たまご バルムサンチーズ	玉葱 にんじん 青ピーマン にんじん きゃべつ メロン・えだまめ	じゃが芋のごま焼き えだまめ 牛乳(乳児)
27/水	三色ごはん おひたしと鶏肉のごま和 味噌汁(かぶ・生揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・すりごま かたくり粉 板こんにゃく 板こんにゃく 藍・ゲンデ糖	豚ひき肉 たまご 生揚げ ヨーグルト	しょうが にんじん さやいんげん ほうれん草 西洋かぼちゃ 玉葱・バナナ	ヨーグルト 藍菓子
28/木	冷やしサラダうどん かき揚げ(IK入り) にらの麻婆和え ぶどう(巨峰)	干しうどん(乾) 三温糖 とうもろこし(冷凍) 薄力粉・ごま油 なたね油 水稲穀粒(精白米)	しばえび きまぐり ボンレスハム かつお節 きなこ	干し椎茸・たまねぎ きまぐり・もやし みかん缶 トマト・にら さやいんげん にんじん・ぶどう	きなこのおはぎ 牛乳(乳児)
29/金	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうスティック煮 和え なすの味噌汁 オレシジ 親子丼	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 ごま油 食パン・マーガリン	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご・焼きのり しらす干し	玉葱 にんじん ごぼう はくさい ごまつな オレシジ	しらすトースト 牛乳
30/土	ごはん じゃが芋の煮つけ わかめのおかか和え すまし汁 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖	たまご がんもどき かつお節 はんぺん	玉葱・ほうれん草 にんじん ほんしめじ ゆりめつ オクラ きゅうり・梨	菓子 みかんジュース