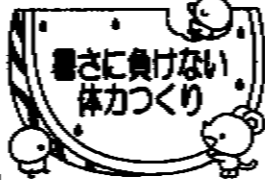




8月号

☆今月の目標☆



★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。便利になっただけれども、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。

★先月のお誕生会には、給食の先生も初参加!!子どもたちに今が旬のお野菜(給食で使う野菜)を紹介しながら、人形劇でお野菜のお話をしました。



旬の味 とれたてやさしい オクラ☆ゴーヤ☆ミニトマト

今、くま組、らいおん組さんのベランダには、旬のオクラ、ゴーヤが実り始めています。先々月、子どもたちで苗を植え、お水をあげ、太陽をたくさんあびて育てているので、なかなか立派なおくらとゴーヤができました。初めて収穫したオクラは2本、茹でておかか和えにして、くま組さんで試食。とってもやわらかくて味もGOOD♪そして、らいおん組さんのゴーヤは、子どもたちが包丁で切り、お部屋で「ゴーヤチャンプルー」を作りました。初めてゴーヤを食べるおともだちの反応は様々。やはり「苦い!」「まずい!」が当然...と思っていると、美味しい~という子もいました!育てたものが実る、旬の味を知る等、子どもたちが食物の興味を持ち、いろいろな形で見る、触る、食べる経験ができるといいですね。

また、夏が旬のミニトマト。園の畑のミニトマトは大きめですが、どんどん実っています。赤くなると、子どもたちみんなで山のように収穫してきては、洗って給食のときにパクッ!太陽をたくさん浴びて育てているため、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トマトが苦手だった子も少しずつ食べられるようになってきているようです。

お手伝いできるもの

保育園での様子を見てみると、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

★調理保育★(らいおん組)

先月24日、らいおん組さんで「フルーツ寒天(きんちゃく)」作りをしました。まずは「寒天」を水に浸して小さくちぎります。鍋に入れて煮とかしてから、砂糖とレモン汁を加えて寒天液をつくりました。

寒天液を冷ましている間に...

包丁を使って果物を切りました。旬の黄桃、メロンを2種類(アゲメロン、クインメロン)、パイナップルをグループごとに切りました。だいぶ包丁にも慣れた様子、あっという間に切り終えていました。生のブルーベリーも使いました。ゼリーカップにラップを敷いて、好きな果物を入れ、寒天液を流します。ラップの上の部分をもろもろで留めて、氷水で冷やして出来上がり!透き通った寒天にフルーツが浮かんでいて、とってもきれいな☆でした。包丁の使い方も上手になり、次回の調理保育も楽しみですね!



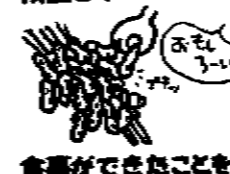
ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



枝豆とけ



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



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



夏も元気にあそぼうポイント

お んども食べて夏はて知らず



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、ほとほとに...

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 せなら、麦茶が水、牛乳も...



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 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、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ がんも決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



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 土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ メロン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく・にら しょうが・きゅうり にんじん 玉葱・チンゲン菜 ねぎ 干し椎茸・メロン	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
3 月	ツナこんぶごぼん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが 磯和え なすとオクラの味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 なたね油 じゃがいも しらたき・マカロン 三温糖・コンソメ	まぐろ(油漬ルーカ) 昆布つくだ煮 焼き竹輪 たまご あおのり 豚モモ・生乳	玉葱・オクラ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう なす・オレシジ	コーンブレッククッキー 牛乳(乳児)
4 火	カレートースト グリーンサラダ 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 豚モモ肉 脱脂粉乳 牛乳・生クリーム	にんじん 玉葱・マカロン レタス・アスパラ きゅうり・小松菜 サニーレタス	のりまき(麺) リンゴジュース
5 水	ごぼん めかじきの生巻焼き 五色煮 おひたし 南瓜と生揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(精白米) なたね油 飯こんにゃく 三温糖	めかじき 焼き竹輪 かつお節 生揚げ プロセスチーズ	しょうが・もやし ごぼう・たまねぎ にんじん・かぼちゃ だけのこ さやいんげん ごまつな・グレープフルーツ	ゆでとうもろこし チーズ 牛乳(幼・乳)
6 木	スパゲッティ 大豆サラダ カブとえのきのスープ メロン	スパゲッティ なたね油 三温糖 さつま芋 きょうざの皮	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産・乾)	にんにく・きゅうり しょうが・かぶ セロリ・えのきたけ にんじん 玉葱・トマト水煮 メロン・パイン缶	さつま芋パイ 牛乳(乳児)
7 金	わかめごぼん 鶏とコーンの揚げ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 かきたま汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) ごま(白) かたくり粉 なたね油・コーン じゃがいも・三温糖 食パン・マカロン	カットわかめ 鶏モモ肉 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 たまご	ねぎ・玉ねぎ しょうが・小松菜 にんにく にんじん 青ピーマン きゅうり・ぶどう	ジャムサンド(フルーツ) 牛乳 牛乳(幼・乳)
8 土	ごぼん ぶりの西京焼き うの花炒め ごま和え 鯖さやときゅうりの味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま) せんべい	ぶり 豚ひき肉 おから たまご 油揚げ	しょうが・玉ねぎ にんじん・きゅうり 干し椎茸 薬ねぎ・鯖さや ほうれんそう オレシジ・おが	せんべい 栗餡(バナナ) 牛乳 牛乳(幼・乳)
10 月	ハヤシライス(巻飯) ツナと大根のサラダ 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 無塩バター 薄力粉 ごま油・ビーフン	豚肉 生クリーム まぐろ(水煮ルーカ) わかめ 木綿豆腐 豚挽き肉	にんにく・小葱 玉葱・きゅうり にんじん・小松菜 マッシュルーム水煮 アスパラ・大根 すいか・きゅうり	焼きビーフン カルピス 牛乳(幼・乳)
11 火	ぶどうパン 鶏肉のピザ焼き フライドポテト ほうれんそうとトンの酢 たまごスープ バナナ	ぶどうパン なたね油・片栗粉 じゃがいも 無塩バター とうもろこし冷凍 マカロニ・三温糖	豚モモ肉 プロセスチーズ たまご きなこ するめ	にんにく・もやし 玉葱・小松菜 青ピーマン パセリ ほうれんそう にんじん・おが	マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児)
12 水	ごぼん 鮭のくわ焼き 茄子の味噌炒め たたききゅうりのナムル 豚肉とごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま油 ごま(すりごま) ビスケット	しろうさげ きざみのり 豚モモ肉 ブレイクゴボウ	しょうが・いんげん ねぎ・大根 にんじん・ごぼう なす・きゅうり みかん缶・パイン缶 グレープフルーツ・おが	フルーツヨーグルト ビスケット(全粒粉) 牛乳(幼・乳)
13 木	ゆかりごぼん ビーマンの肉詰め 春雨ソテー すまし汁 ミニトマト オレシジ	水稲穀粒(精白米) ごま(白) パン粉(生)・食パン かたくり粉 薄力粉・春雨 なたね油・ごま油	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご ボンレスハム 木綿豆腐	ゆかり・小松菜 玉葱・ミニトマト 青ピーマン・小葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ・オレシジ	カリカリトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
14 金	冷やしそめん ししゃもフライ 煮豆(金時豆) 卵入り大根のごま酢和え ぶどう	そうめん 薄力粉 パン粉(生) なたね油 三温糖・ごま 精白米・押し麦	きざみのり ししゃも(生干し) たまご いんげんまめ(乾) ベーコン	干し椎茸 ねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう・枝豆 にんにく(りん茎)	カレーピラフ 牛乳(乳児)
15 土	ごぼん・納豆 生湯と野菜の味噌炒め おろし和えのおかか和え 味噌汁 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 焼きふ(順世)	糸引納豆 豚モモ肉 生揚げ かつお節	しょうが にんじん ねぎ キャベツ にら	カスタードドック 牛乳 牛乳(幼・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	
17 月	ピピンパ ちくわときゅうりのサラダ おろし菜とはんぺんのスープ メロン	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(白)	豚ひき肉 たまご 焼き竹輪 生わかめ はんぺん 生乳	しょうが 玉ねぎ・チンゲン菜 ごまつな にんじん もやし・きゅうり メロン・グレープフルーツ	パインパンケーキ 牛乳(乳児)
18 火	ゆかりがは かぼちゃグラタン コーンサラダ ひじきのスープ グレープフルーツ	ゆかりがは いちごジャム マーガリン・コーン なたね油・片栗粉 無塩バター 薄力粉・白玉粉	豚モモ肉 牛乳 プロセスチーズ ひじき 木綿豆腐 たまご	西洋かぼちゃ 玉葱・人参 ほんしめじ キャベツ・ほうれん草 きゅうり・レタス 枝豆・グレープフルーツ	白玉だんご 茹でたまご 牛乳(乳児)
19 水	ごぼん めだいの野菜あんかけ ごぼうスティック煮 鶏胸肉とわかめの味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油 飯こんにゃく	めだい 油揚げ 炒り大豆 煮干 3-ポト	にんじん 玉葱・ほうれん草 生椎茸・大根 もやし 青ピーマン ごぼう・梨	大豆といりごまがらめ ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
20 木	冷やし中華 鶏胸肉じゃが ヤクルト バナナ	中華めん(生) なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも 精白米	ボンレスハム たまご 豚モモ肉 乳酸菌飲料 きな粉	しょうが 玉葱・いんげん にんじん・おが	きなこのおはき 牛乳(乳児)
21 金	ガーリックチャーハン チキンのトマト煮 マカロニサラダ モロヘイヤスープ ぶどう(デラ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 オリーブ油 マカロニ 薄力粉	ベーコン 豚モモ肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく・パプリカ 玉葱・きゅうり にんじん・モロヘイヤ 青ピーマン・ニラ トマト・ぶどう マッシュルーム水煮	にら焼き 牛乳(乳児)
22 土	ごぼん 煮魚(さば) 切り干し大根の炒め煮 おひたし 豆腐とわかめの味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 おが	まさば さつま揚げ 油揚げ かつお節 木綿豆腐 わかめ	しょうが・もやし にんじん・玉ねぎ 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん ごまつな・オレシジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
24 月	うすら入りカレー(巻飯) 鶏肉サラダ 冬瓜のスープ 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・そうめん	豚肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ うすら入り(水煮) 海軍シラス 木綿豆腐・チーズ	にんにく・アスパラ しょうが・レタス 玉葱・きゅうり にんじん・小葱 トマト水煮・とうがん りんご・すいか	そうめん チーズ 牛乳(幼・乳)
25 火	ツナトースト ウインナーソテー じゃが芋とわかめの酢 コーンチャウダー グレープフルーツ	食パン なたね油 無塩バター じゃがいも 薄力粉 コーン	まぐろ(水煮ルーカ) プロセスチーズ ウインナー 豚モモ肉 牛乳	玉葱 にんじん ほうれんそう グレープフルーツ リンゴジュース	茹でとうもろこし リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
26 水	あんぱんまんライス エビフライ フレッシュサラダ ワンタンスープ ぶどう	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油・ごま油 薄力粉 パン粉(生) わんたんの皮	豚ひき肉 ウインナー プロセスチーズ えび たまご 豚干し肉	玉葱・きゅうり にんじん・干し椎茸 干しぶどう・長ねぎ ミニトマト・生巻 みかん缶・チンゲン菜 キャベツ・おが・アドリ	アイスクリーム CaWエハース 牛乳(幼・乳)
27 木	ごぼん 和風ハンバーグ じゃが芋のきんぴら 磯和え オクラの味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖・菜種油 かたくり粉・ごま油 じゃがいも 食パン・すりごま	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご きざみのり・油揚げ	玉葱 にんじん ごぼう・オクラ さやいんげん ごまつな・オレシジ	せせみトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
28 金	冷やしサラダうどん がんもの煮つけ しらす和え バナナ	干しうどん(乾) 三温糖 なたね油 精白米 無塩バター	たまご がんもとどし しらす干し かつお節	干し椎茸 きゅうり トマト ほうれんそう にんじん もやし・おが	おおかかチャーハン カルピス 牛乳(幼・乳)
29 土	ごぼん 鮭の照焼き 鶏と根菜の煮物 きゅうりとわかめの酢のもの ニラの味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米) なたね油 飯こんにゃく 三温糖 せんべい	しろうさげ 豚モモ肉 生わかめ 生揚げ	ごぼう・玉ねぎ にんじん・ニラ れんこん 干し椎茸 さやいんげん きゅうり・梨	せんべい ミニセリー 牛乳 牛乳(幼・乳)
31 月	焼きごぼん 茄子と肉団子の揚げたし 三色ナムル ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油・薄力粉	カットわかめ 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 スキムミルク	えだまめ・もやし にんじん・ミニトマト 玉葱・ごまつな なす・小葱・なめこ だいこん メロン・レタス	ミルクスコーン 牛乳(乳児)