



~太陽の子保育園~  
2011.8.1

**きゅうしょくだより**

梅雨明けが早かったのですが、すっきりしない天気が続いているですね。でも蒸し暑い日はまだまだ続きそうです。体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プールや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけましょう。

8月号

☆今月の目標☆

■さに負けない  
体力つくり

### ★旬を味わおう★

最近では、養殖や冷凍食品、国外からの輸入、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。

★園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実り、きゅうり、ミニトマト、枝豆は給食やおやつで食べています。小玉すいかも収穫しました。

### 夏を元気にすごすポイント

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、麦茶か水、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

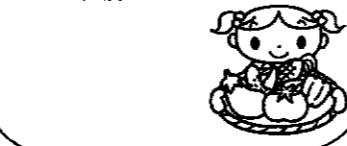
よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

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。



### ★調理保育★ (ぱんだ組)

先月28日にはぱんだ組さん初めての調理保育で、「フルーツ寒天」つくりにチャレンジ！しました。フルーツをスプーンでくり抜いたり、フォークで切ったり、ちぎったり。また、棒寒天の食感を体験、ふやかしてからちぎり、煮溶かしてから、おたまを使ってゼリーカップに流し入れました。氷水で冷やして、給食のデザートで食べました。調理保育で、調理や食事の楽しさを知り、興味が広がるといいなと思っています。

(※調理保育の様子は、7/28の給食ブログ、園の写真館をご覧ください)

### ★調理保育★ (らいおん組)

先月29日に、らいおん組さんで「三色なます」「ミートソース」作りをしました。まずは、三色なます作り。ピーラーで大根と人参の皮をむき、包丁で細く切れます。初めての包丁でしたが、みんな慎重に、上手に切っていました。三温糖、塩、米酢で味付け。らいおん組さんで人気の？！三色なますが出来上がりました。

ミートソースは、園で収穫したミニトマトを使いました。

園で食べているミートソース作りを体験、皮むきなどの材料の下準備、トマトの皮むき、なすを切ったり、材料を炒めたりしました。苦手な野菜でも、自分で作ってみると食べられ、子ども自身喜んで食べていました。菜園、調理保育とのつながりは、良い食経験の場になっていますね。

(※調理保育の様子は、7/29の給食ブログをご覧ください)

### 菜園☆大収穫

先月は、じゃが芋堀りをして、じゃが芋大収穫！ミニトマトもどんどん色づいて、何度も食べています。きゅうりは、出来が悪かったのですが、塩もみ、味噌きゅうりなど、何度か食べることができました。枝豆も大収穫！で給食やおやつで何度か食べられました。そして、屋上で育った小玉すいかも大成功！赤と黄色い小玉すいかが収穫できました。ゴーヤも園庭で少しずつ実っています。

### 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いかちですが、「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。

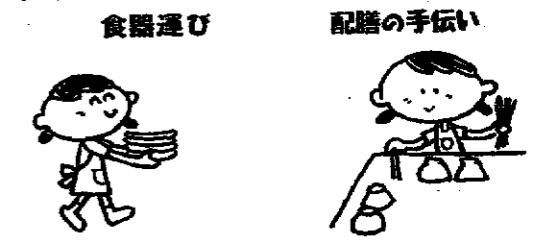
### お手伝い活動の目安

★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>家族みんなの盛りつけと配膳

ミニトマトのへたとり



食器運び



配膳の手伝い



キュウリの板さり



味つけ



団子作り



枝豆とり



タマネギ皮むき



食器洗い



食事ができたことを家族に伝える



ありがとう



テーブルふき



# 平成23年 8月分 予定献立表 太陽の子保育園

日 / 月	献立名	材 料 名	おやつ		
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	3時 10時		
1 / 月	あんかけチャーハン きゅうりのナムル 豆腐とニラのスープ 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/かたく粉/三温糖/こま(すりごま)/マーガリン/薄力粉/コーンフレーク	たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳 しょうが/だけのこ(ゆで)/にんじん/ちやし/チングンツアイ/きくらげ(乾)/きゅうり/玉葱/にら/みかん コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)	3時 10時	
2 / 火	ハムチーズトースト 人参トマトソース トマトシチュー グレープフルーツ	食パン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ごはん/かたくり粉	★ポンレスハム/プロセスチーズ/かに風味かまぼこ/豚モモ(皮付き)/牛乳/かつお加工品かつお節/焼きのり(きざみのり)	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/にんにく/しょうが/プロッコリー/グレープフルーツ/にがうり おかかチャーハン コーヤチップ 牛乳(乳児)	3時 10時
3 / 水	ごはん 豚のおろし揚げ れんこんのきんぴら ごま和え 茄子とみょうがの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/薄力粉/なたね油/三温糖/こま油/こま(すりごま)/全粒粉ピスケット	さわら/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/たいこん/れんこん/にんじん/ほうれんそう/もやし/玉葱/なす/みょうが/パレンシアオレンジ ヨーグルト ピスケット 牛乳(乳児)	3時 10時
4 / 木	枝豆ごはん 鶏肉のアップルソース焼き マカロニサラダ ミニトマト かきたま汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/三温糖/マカロニ/マヨネーズ(卵黄型)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き竹輪/たまご/牛乳	えだまめ(冷凍)/カットわかめ/りんご(佐助)/にんじん/キャベツ/きゅうり/ミニトマト/玉葱/こまつな/ぶどう じゃが芋ポンテケージョ 牛乳(乳児)	3時 10時
5 / 金	サクダそうめん 高野豆腐の煮付け 野菜のひたし すいか ※幼児は流しそうめん	そうめん/ひやむぎ(乾)/三温糖/塩せんべい/なたね油/白玉粉	うずら卵(水煮缶詰)/東京味噌/かつお加工品(かつお節)/牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ	干し椎茸/きゅうり/温州味噌缶詰(果肉)/トマト/にんじん/こまつな/はくさい/すいか/だいこん/ねぎ 白玉椎茸 牛乳	3時 10時
6 / 土	ごはん めかじきの香味焼き 大根と豚肉の煮物 野菜のごま味噌和え 豆腐とえのきの味噌汁 ぶどうゼリー	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/なたね油/塩せんべい	めかじき/豚耳(脂身付き)/脱脂粉乳/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく/にんじん/だいこん/さやいんげん/こまつな/もやし/えのきだけ/玉葱/アガベ/ぶどうジュース/バナナ 果物(バナナ) せんべい 牛乳	3時 10時
8 / 月	カレーライス(麦飯) 大豆サラダ わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(粒度)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/マヨネーズ(卵黄型)/全粒粉ピスケット	豚耳(脂身付き)/脱脂粉乳/プロセスチーズ/大豆(固産,乾)/わかめ/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホール)/りんご/ブロッコリー/きゅうり/こまつな/メロン 味噌田楽棒ビスケット 牛乳(乳児)	3時 10時
9 / 火	コーンパン おから入南瓜コロッケ フレンチサラダ とうがんのスープ オレンジ	ロールパン/とうもろこし(ゆで)/なたね油/薄力粉/パン粉(生)/	鶏若鶏肉ひき肉/プロセスチーズ/脱脂粉乳/おから(新製法)/たまご/牛乳/するめ 玉葱/西洋かぼちゃ/セロリ/キャベツ/きゅうり/にんじん/葉ねぎ/とうがん/パレンシアオレンジ	マカロニきなこするめ 牛乳 牛乳(幼・乳)	3時 10時
10 / 水	ごはん めいたいのくわ焼き 五色巻 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/板こんにゃく/焼き(醸せし)/ソフトイタイプマーガリン/グラニュー糖	めだい/焼き竹輪/生わがめ/油揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/ねぎ/こぼう/にんじん/だけのこ/さやいんげん/きゅうり/玉葱/こまつな/グレープフルーツ ヨーグルト 手作りふく葉子 牛乳(幼・乳)	3時 10時
11 / 木	なすとトマトのナポリタン ツナと大根サラダ ひじきのスープ 桃	スパゲッティ/なたね油/ごま油/かたくり粉/	豚モモ(脂身付き)/まぐろ/ツブ鮭(水煮ホール)/ひじき/木綿豆腐/牛乳/乳酸菌飲料	玉葱/トマト/ズッキーニ/エリンギ/なす/ひじき/にんじん/きゅうり/チングンツアイ/もち 切り干し大根の混ぜごはん カルビス 牛乳(幼・乳)	3時 10時
12 / 金	きびごはん ぶりのてりやき じゃが芋のきんぴら 磯和え オクラと生揚げの味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/じゃがいも/なたね油/ごま油/三温糖/食パン/ソフトタイプマーガリン/ごま(すりごま)	ぶり/焼きのり(きざみのり)/生揚げ/牛乳	こぼう/にんじん/さやいんげん/キャベツ/ほうれんそう/玉葱/オクラ/ぶどう セサミトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)	3時 10時
13 / 土	ピザパン 香薷サラダ ナンケン菜のスープ 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/ごま(いり)/綠豆はるさめ/全粒粉ピスケット/オレンジゼリー	豚ひき肉/たまご/ポンレスハム/わかめ/牛乳	しょうが/せんまい(ゆで)/こまつな/にんじん/だいすもやし/きゅうり/玉葱/チングンツアイ/バナナ ピスケット・ミニセリーパン 牛乳	3時 10時
15 / 月	鶏ごぼうピラフ 揚げ出し豆腐 コーヤチップ 三色ナムル すまし汁 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/薄力粉/かたくり粉/三温糖/ごま油/焼きぶ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/しょうが/こぼう/さやえんどう/だいこん/葉ねぎ/にがうり/こまつな/りょくとうもやし/玉葱/切りみづみ/みかん そらめん 牛乳(幼・乳)	3時 10時
16 / 火	フランスパン ミートグラタン グリーンサラダ イタリアンスープ メロン	フランスパン/いちごジャム(低糖度)/マーガリン/マカロニ/なたね油/無塩バター/とうもろこし/三温糖/パン粉/さしのみ/三温糖/バター/オランダの生地	豚ひき肉/プロセスチーズ/ショルダーバーコン/たまご/バルメザンチーズ/牛乳	にんにく/玉葱/青ピーマントマト/トマト缶詰(ホール)/レタス/きゅうり/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/メロン/バイン/レモン(果汁,生)/チーズ 焼きチーズ 牛乳	3時 10時

日 / 月	献立名	材 料 名	おやつ	
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	3時 10時	
17 / 水	ごはん さばの野菜あんかけ ごぼうスティック煮 朝見草と蒟蒻のごま和え 大根と油揚げの味噌汁	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/なたね油/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/せんべい オレンジ	まさら/油揚げ/牛乳 にんじん/玉葱/生椎茸/りょくとうもやし/青ピーマン/ごぼう/ほうれんそう/だいこん/パレンシアオレンジ フルーツヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)	3時 10時
18 / 木	じょこと青菜ごはん パンバンジー ミニトマト モロヘイヤスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖/板こんにゃく/牛乳/バルメザンチーズ(卵黄型)	ちりめんじゃこ/鶏若鶏肉(皮付き)/木綿豆腐/牛乳/パルメザンチーズ(卵黄型) こまつな/しょうが/ねぎ/牛乳/きゅうり/にんじん/キャベツ/もやし/にら/ミニトマト/玉葱/モロヘイヤ(茎葉)/グレープフルーツ パンせんべい 牛乳	3時 10時
19 / 金	中華めん(生) 華麗肉じゃが バナナ ジョア	中華めん(生)/なたね油/華麗肉じゃが(皮付き)/バナナ/ジョア	ポンレスハム/たまご/華麗肉じゃが(皮付き)/ヨーグルトドリンク(アイス)/牛乳 きゅうり/にんじん/しょうが/ねぎ/玉葱/さやいんげん/バナナ/温州蜜柑ドレードース タコライス みかんジュース 牛乳(幼・乳)	3時 10時
20 / 土	ごはん ぎんたらの煮付け 切り干し大根の炒め煮 おひたし 茄子の味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/ワッフル(カットドリル)/牛乳 おひたし 茄子の味噌汁 ぶどう	ぎんたら/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳 しょうが/にんじん/切干したん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/りょくとうもやし/玉葱/なす/ぶどう 牛乳	3時 10時
22 / 月	チンジャウロースー丼 れんこんサラダ ピーフンスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(いり)/ピーフン/ごま油/薄力粉/無塩バター	豚モモ(脂身付き)/ちりめんじゃこ/木綿豆腐/牛乳/たまご/ベーコン/プロセスチーズ にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/青ピーマン/れんこん/にんじん/きゅうり/ごま(いり)/ねぎ/こまつな/すいか/パセリ チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)	3時 10時
23 / 火	ツナトースト(胚芽パン) ワインオーノティー コーンサラダ かぼちゃスープ オレンジ	ライ麦パン/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/とうもろこし(冷凍)/無塩バター/せんべい/くずでん粉/黒砂糖/三温糖	まぐろ缶詰(水煮豚ルード) / プロセスチーズ/ウニ/青ピーマン/豚モモ(脂身付き)/牛乳/クリーム(乳脂肪)/きな粉(大豆) 玉葱/きゅうり/キャベツ/にんじん/西洋かぼちゃ/パレンシアオレンジ 黒糖わらび餅 せんべい 牛乳(乳児)	3時 10時
24 / 水	こはん 鮭の西京焼き 茄子の味噌炒め おひたし かぶと油揚の味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/無塩バター/せんべい/きずでん粉/黒砂糖/三温糖	しろさけ/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/ねぎ/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/日本なし 玉葱/西京焼き 牛乳(幼・乳)	3時 10時
25 / 木	25 / 木	豚モモ(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/ひじき粉/水稲穀粒(精白米)	豚モモ(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/ひじき/ポンレスハム/たまご/牛乳/ちりめんじゃこ/乳酸菌飲料 にんじん/玉葱/キャベツ/生椎茸/青ピーマン/だいこん/きゅうり/チングンツアイ/バナナ/カットわかめ 牛乳(幼・乳)	3時 10時
26 / 金	カレーパンマン(ルーピア) 鶏のコンフレーク揚げ あんばんまんボテト ぼうねん草のナムル 冬瓜のスープ フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/三温糖/ごま油/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)	ベーコン/プロセスチーズ/魚肉ソーセージ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/たまご/焼きのり(きみのり)/ラクトアイス 玉葱/にんじん/ピーマン/ぼうねんぞう/オクラ/とうがん/みかん/パイン/メロン/もも/ぶどう 牛乳(幼・乳)	アイスクリーム せんべい
27 / 土	ごはん 納豆 生揚げの味噌炒め かぼちゃの味噌汁 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/ごま油/クロワッサン	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/ねぎ/キャベツ/にら/オクラ/きゅうり/西洋かぼちゃ/玉葱/みかん 牛乳(幼・乳)	クロワッサン 牛乳
29 / 月	三色ごはん がんもとの煮つけ ゆかり和え すまじ汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/豚モモ(脂身付)/さつまいも/メープルシロップ	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/がんもどき/牛乳/プロセスチーズ しょうが/にんじん/さやいんげん/かぶ/かぶ(葉)/きゅうり/ゆかり/玉葱/こまつな/メロン 牛乳(幼・乳)	3時 10時
30 / 火	ピザトースト 海藻サラダ ミニシチュー バナナ	食パン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/どうもろこし(冷凍)/とうもろこし缶詰(ホール)	ベーコン/プロセスチーズ/豚モモ(脂身付)/脱脂粉乳/牛乳 にんにく/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/うり/かたくり/牛乳 牛乳(幼・乳)	3時 10時
31 / 水	豚肉とごぼうのませごはん かぼちゃの甘煮 切干大根とむらの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/しらたき/三温糖/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/せんべい 豚モモ(脂身付)/まがれい/たまご/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	ごぼう/しょうが/にんじん/西洋かぼちゃ/きゅうり/かぼちゃの甘煮/切干大根とむらの酢の物/豆腐となめこの味噌汁/グレープフルーツ ヨーグルト せんべい	3時 10時

※献立は材料の都合により変更する場合があります

\* 今月の予定 \*  
 \* 5日: 要を楽しむ会(流しそうめん)  
 \* 26日: お誕生日会

