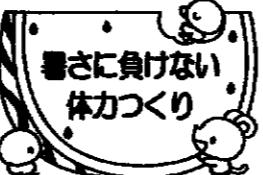


~太陽の子保育園~
2012.8.1

☆今月の目標☆



8月号

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。

★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。便利になつたけれども、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。

★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、トマト、ナス、オクラ、ピーマンは、給食で食べています。枝豆もそろそろ収穫です。

夏野菜で熱をとりましよう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



菜園で大収穫！！

先月は、じゃが芋掘りをして、じゃが芋大収穫！他にも、ミニトマトやナスキュウリ、オクラ、ピーマンなどをまだまだ収穫中です。

収穫した野菜は、クラスで担任の先生が調理をしたり、給食と一緒に食べたり、調理保育を使ったりと、育てて食べるところまでの流れを経験することができます。今月は、ゴーヤや枝豆も収穫できそうです。



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

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



あさりむき



テーブルしふき



★園でも、お当番活動で、盛り付けや配膳を行っています。

★調理保育★

先月25日に、らいおん組さんで調理保育を行いました。菜園で育てたトマトとナスを使った「ミートソース」と「大根とツナのサラダ」を作りました。今年はミニトマトだけでなく、大玉のトマトも収穫できたので本格的なミートソースになりました。

皮むきなどの下準備や、ナスやトマトなどの野菜を切ったり、材料を炒めたりしました。

初めての包丁を使った調理保育でしたが、みんな慎重に、上手に切っていました。とてもおいしく大成功でした！

また、27日はばんだ組さんの初めての調理保育で、「餃子の皮ピザ」を作りました。餃子の皮にケチャップをぬり、その上にトマトやピーマン、ツナ、チーズなどの具を好きなようにのせてホットプレートで焼きました。

ばんだ組さんはピーマンが嫌いな子が多かったのですが、菜園で野菜を育て、自分で調理して食べてみると、苦手でも食べられるようになる子がたくさんいました。

自分で作るというちょっとしたきっかけで、好き嫌いがなくなったり、調理や食事の楽しさを知り、興味が広がるといいなと思います。

(※調理保育の様子は、7/25、7/27の給食ブログ、園の写真館をご覧ください)

平成24年 8月分 予定献立表

太陽の子保育園

日/ 曜	献立名	材 料 名			お や つ 3 時 10 頃
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子整えるもの	
1/ 水	ハムチーストースト フレンチサラダ ポークピーンズ パナナ	食パン／なたね油／無糖 バター／鶏卵粉／塩せん べい／水餃子粒(薄白米) ／香び(精白粉)／ごま (すりこま)／三温卵	ボンレスハム／プロセス チーズ／豚ひき肉／いん げん赤味(乾)／牛乳／ 脂肪・植物性脂肪／牛乳 ／こんぶ	玉葱／温州蜜柑缶詰(肉身) ／キャベツ／きゅうり／にん にく(りんご)／しょうが／に んじん／トマト缶詰(ホー ル)／ブロッコリー／パナ ナ	ミニ五平餅 カミカミ昆布 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
2/ 木	こはん 鰯の西京焼き 大根と豚肉の煮物 ごま和え 茄子とみょうがの味噌汁 ぶどう(デラ)	水餃子粒(薄白米)／三温 卵／なたね油／ごま(すり こま)／かりんとう(白) ／Feせんべい	さわら／豚肉(脂身付き) ／油揚げ／牛乳／脱脂加 糖ヨーグルト	しょうが／にんじん／だい こん／さやいんげん／ぼう れんそう／りょくどうもや し／玉葱／なす／みょうが ／ぶどう	Faヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
3/ 金	サラダそばめん (幼兒：食しそうめん) フランクフルト アンパンマンボート すいか	そばめん・ひやむぎ(乾)／ 三温卵／フライドポテト ／ウエハース／とうもろ こし	うずら卵(氷温缶詰)／ブ ロセスチーズ／フランク フルト／牛乳	干し椎茸／モロヘイヤ(葉茎) ／きゅうり／トマト／せい か／りんご(ドレッシング)	ゆでとうもろこし リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
4/ 土	豚丼ライス 春雨サラダ チキンソテーのスープ 冷凍みかん	水餃子粒(薄白米)／おお むぎ(押麦)／なたね油／ 三温卵／かたくり粉／ご ま油／綠豆はるさめ／ ワッフル(白味)ドリーミー	木綿豆腐／豚ひき肉／ボ ンレスハム／わかめ／牛 乳	にんにく(りん茎)／しょうが ／にんじん／玉葱／ねぎ／ 干し椎茸／にら／きゅうり ／チキンソテー／温州蜜 柑(普通・生)	パナナドッグ 牛乳 牛乳(幼・乳)
5/ 月	こはん 豚肉の生姜焼き れんこんの巻きびら しらす和え とうがんの味噌汁 グレープフルーツ	水餃子粒(薄白米)／なた ね油／ごま油／三温卵 ／金枪粉ビスケット／塩せ んべい／オレンジゼリー	豚肩ロース(脂身付)／し らす干し／半乾燥卵／生 揚げ／牛乳	玉葱／しょうが／にら／れ んこん／にんじん／こまつ 恵／ブッタ／ちやし／とう がん／グレープフルーツ	薫焼きせんべい ミニゼリー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
6/ 火	黒胡ロールパン かぼちゃコロッケ アーモンドレッサ サラダ ひじきのスープ ミニトマト オレンジ	ロールパン／なたね油 ／鶏卵粉／パン粉生)／か たくり粉／Feせんべい／ くすり／三温卵／全 粒粉ビスケット	鶏胸肉ひき肉／プロセ スチーズ／脱脂粉乳／た まご／ひじき／木綿豆腐 ／ヨーグルトドリーム(ア) ／香(大豆)／牛乳	玉葱／西洋かぼちゃ／サ ニーレタス／キャベツ／ きゅうり／レモン(果汁、生) ／りんご／にんじん／思 れんそう／ミニトマト／ハ レンシアオレンジ	わらび餅 糖ビスケット 牛乳 飲むヨーグルト
7/ 水	難敵こはん めいたいのくわ焼き 五色煮 磯和え 味噌汁(さつま芋) メロン	水餃子粒(薄白米)／吉 び(精白米)／あわ(精白米) ／おおむぎ(押麦)／三温 卵／なたね油／板こんに ゃく／さつまいも／ウ エハース／鶏卵粉／マー ガニ	めでい／焼き竹輪／焼き のり(きざみのり)／油 揚げ／牛乳／脱脂粉乳／ たまご	しょうが／ねぎ／こぼう ／にんじん／たけのこ／さや いんげん／キャベツ／ぼう れんそう／玉葱／さやえん どう／メロン(果汁)／パナ ナ／レモン(果汁、生)／干しづ	パナナパンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
8/ 木	東野菜のナポリタン ツナと大根サラダ オクラと豆腐のスープ 桃	スマッシュティ／なたね油 ／ごま油／塩せんべい／ 難珍味／ごま(り)	豚肉(脂身付き)／まぐろ 缶詰(水煮缶／溶け)／木綿 豆腐／牛乳／大豆(固産) 乾／かたくりわし／煮 干し／脱脂加糖ヨーグル ト	玉葱／トマト／ズッキーニ ／ほんじめじ／なす／だい こん／にんじん／きゅうり ／カットわかめ／オクラ／ もち	大豆といりこのごまがら ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
9/ 金	こはん・納豆 鶏とコーンの揚げ煮 きゅうりとりわかめの酢の物 すまし汁 ぶどう(デラ)	水餃子粒(薄白米)／かた くり粉／なたね油／じゃ がいも／どうもろこし(冷 凍)／三温卵／焼きひき肉(銀 世)／衛生ボーロ／フラン クスパン／マヨネーズ(卵 黄)	糸引綿豆腐／鶏若鶏肉モモ （皮なし）／生わかめ／牛 乳／バルメザンチーズ	ねぎ／しょうが／にんにく (りん茎)／にんじん／青ビ アン／きゅうり／こまつな ／玉葱／ぶどう	パンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
10/ 水	こはん ぶりのてりやき うの花炒め かどわけりのゆかり和え 味噌汁 バナナ	水餃子粒(薄白米)／なた ね油／三温卵／全粒粉ビ スケット	ぶり／鶏若鶏肉ひき肉／ おから(新製法)／たまご ／油揚げ／牛乳	にんじん／干し椎茸／葉ね ぎ／かぶ／かぶ(園)／きゅう り／ゆかり／玉葱／ぼうれ んそう／パナナ／温州蜜柑 (普通・生)	ピスケット 冷凍みかん 牛乳 牛乳(幼・乳)
11/ 火	ピピンバ ちくわときゅうりのサラダ チゲ(奥とはんぺんのスープ) 冷凍みかん	水餃子粒(薄白米)／なた ね油／三温卵／全粒粉ビ スケット	豚ひき肉／たまご／焼き 竹輪／はんぺん／牛乳／ プロセスチーズ	しょうが／こまつな／にん じん／だいすもやし／きゅ うり／玉葱／チキンソテーイ ／温州蜜柑(普通・生)／干 し椎茸／葉ねぎ	冷しうどん チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
12/ 月	ぶどうパン マカロニグラタン コーンサラダ ミニストローネ パナナ	ぶどうパン／マカロニ／ なたね油／無塩バター／ 鶏卵粉／どうもろこし(冷 凍)／塩せんべい／さつ まいも／メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／牛乳／プロセスチーズ／ ショルダーバーコン	玉葱／にんじん／ほんじめ じ／ブロッコリー／きゅう り／レタス／にんにく(りん 茎)／セロリー／キャベツ ／トマト缶詰(マジック)／ハ ナ／温州蜜柑入りヨーグル ト	いちケンピ みかんジュース 牛乳(幼・乳)
13/ 水	こはん あじの野菜あんかけ いそ煮 蒟蒻と村上草のごま和え 豆腐ごなめこの味噌汁 オレンジ	水餃子粒(薄白米)／かた くり粉／なたね油／三温 卵／ごま油／板こんにゃく ／さつま(すりこま)／ウ エハース／塩せんべい	まあじ／ひじき／さつま 芋／油揚げ／木綿豆腐 ／牛乳／ヨーグルト(全 粒無糖)	にんじん／玉葱／生椎茸 ／りょくとうもやし／青ビ アン／ぼうれんそう／葉ね ぎ／なめこ／ハレンシアオ レンジ／みかん／パイン／ きゅうり／トマト／しょう が／ねぎ／玉葱／にんじん ／生椎茸／さやいんげん／ すいか	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
14/ 木	冷やし中華 華風肉じゃが すいか	中華めん(生)／なたね油 ／かたくり粉／三温卵 ／ごま油／じゃがいも／Fe せんべい／水餃子粒(薄白 米)／おおむぎ(押麦)／ 無塩バター／どうもろこ	ボンレスハム／たまご／ 豚モモ(脂身付き)／牛乳 ／ウインナー／乳酸菌飲 料	カレーピラフ カルピス 牛乳(幼・乳)	

日 付	献立名	材 料 名			お や つ
		煮や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 / 金	枝豆ごはん カレイの串風焼き カミカミサラダ（切干） モロヘイヤスープ グレープフルーツ	水穏麩粒(精白米) / なたね油 / とうもろこし(冷凍) / マヨネーズ(醸製型) / 三温麩 / 衛生ポーロ / ラバパン / ソフトタイプマーガリン	まがれい / パルメザンチーズ / 木綿豆腐 / 牛乳 / きな粉(大豆)	えだまめ(冷凍) / カットわかめ / 玉葱 / 青ビーマン / きゅうり / にんじん / 切干したいこん / モロヘイヤ(醸製) / グレープフルーツ	きなこトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
18 / 土	じゃこと青菜ごはん つくねの照り焼き 兼豆(金時豆) オクラとキャベツのおひたし 大根の味噌汁	水穏麩粒(精白米) / こまわり粉 / 三温麩 / ソーダクラッカー / オレンジゼリー	ちりめんじゃこ / 鮭若鰹肉ひき肉 / たまご / いんげん / まめ(乾) / かつお加工品(かつお節) / 油揚げ / 牛乳	ねぎ / にんじん / 千し椎茸 / れんこん / キャベツ / オクラ / 玉葱 / だいこん / ほうれんそう / もち	クラッガー ミニゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳)
20 / 月	チンジャワロース丼 夏野菜サラダ(変りソース) 冬瓜のスープ メロン	水穏麩粒(精白米) / なたね油 / 三温麩 / かたくり粉 / ウエハース / ソフトタイプマーガリン / 魚粉 / ライ麦粉(全粒粉) / コーンフレーク	豚モモ(脂身付) / まぐろ缶詰(水煮ルード付) / 牛乳 / たまご	にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / だけのこ(ゆで) / 千し椎茸 / 青ビーマン / なす / きゅうり / トマト / にんじん / 葉ねぎ / とうがん / メロン(醸製)	コーンフレーククッキー 牛乳 牛乳(幼・乳)
21 / 火	フランスパン おから入りチキンナゲット かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ ぶどう(デラ)	フランスパン / いちごジャム(糖結晶) / ソフトタイプマーガリン / ジャガイモ / かたくり粉 / なたね油 / マヨネーズ(醸製型) / ほせんべい / ピングルダーベーコン	器から(製造法) / 鮭若鰹肉ひき肉 / たまご / 牛乳 / プロセステーズ / 鮭若鰹肉モモ(皮付) / ヨーグルト(ドリップ) / ショートブレーフ / ショートブレーフ	玉葱 / 西洋かぼちゃ / きゅうり / トマト / こまつな / ぶどう / にんじん / キャベツ / 葉ねぎ	焼烤ビーフラン 牛乳(乳用) 軟むヨーグルト
22 / 水	ごはん めかじきの香味焼き じゅが芋のさわんびら 醤油和え ニラと生揚げの味噌汁	水穏麩粒(精白米) / 三温麩 / こまわり粉 / じゅが芋 / なたね油 / 全粒粉ピスケット / はるさわぎの皮	めかじき / 鮭若鰹のり(さざみのり) / 生揚げ / 牛乳 / プロセステーズ / ボンレスハム	しょうが / ねぎ / にんにく(りん茎) / こぼう / にんじん / さやいんげん / ほうれんそう / 玉葱 / にら / 日本なし / キャベツ	ハム・チーズ春巻き 牛乳(乳用) 牛乳(幼・乳)
23 / 木	たらこクリームパウチ オクラとツナの中華酢和え ワンタンスープ バナナ	スパウティ / なたね油 / タンパクパター / こまわり粉 / わんだんの皮 / Feせんべい / 白玉粉 / 三温麩	たらこ / 牛乳 / リーフ乳酸防衛物性脂肪) / こん茶 / 鮭若鰹のり(さざみのり) / まぐろ缶詰(水煮) / レーゲイト / 豚モモ(脂身付)	だいこん / にんじん / オクラ / 千し椎茸 / ねぎ / ゆうが / チングンツアイ / もやし / バナナ / みかん / バイン / りんご / ブルーベリー / ぶどう / ジュース / スヌードル	白玉フルーツポンチ 茹でえたまめ 牛乳(乳児)
24 / 金	チキンカレー(麦飯) タコフインナー 海藻サラダ おさかなスープ すいか	水穏麩粒(精白米) / おおむぎ(梗麥) / とうもろこし(冷凍) / なたね油 / ジャガイモ / 無塩バター / 魚粉 / 衛生ポーロ / ウエハース	焼きのり / 鮭若鰹肉モモ(皮付) / 脂肪効率 / ロセステーズ / ウィンナー / 蒸しかまぼこ / 牛乳 / ラクトアイス(醸造脂)	にんにく(りん茎) / しょうが / セロリ / エネグリ / にんじん / トマト缶詰(ホール) / りんご / ブロッコリー / レタス / きゅうり / カットわかれ / こまつな / すいか	アイスクリーム ウエハース 牛乳(幼・乳)
25 / 土	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え かぶの味噌汁 冷凍みかん	水穏麩粒(精白米) / 三温麩 / なたね油 / こまわりごま / クロワッサン	まさば / さつま揚げ / 油揚げ / 牛乳	しょうが / にんじん / 切干したいこん / 千し椎茸 / さやいんげん / ほうれんそう / 玉葱 / かぶ / かぶ(葉) / 温州蜜柑(普通・生)	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 / 月	タコライス ズッチャンブルー アーサナ パイ	水穏麩粒(精白米) / おおむぎ(梗麥) / なたね油 / 焼きひき(串心) / こまわり粉 / 全粒粉ピスケット / 三温麩 / 黑砂糖 / 魚粉 / 揚げ油(菜種) / かたくり	豚ひき肉 / プロセステーズ / あおざ(蒸干し) / 木綿豆腐 / 牛乳 / たまご	にんにく(りん茎) / 玉葱 / レタス / トマト / にんじん / りょくとうもやし / にら / チングンツアイ / パインアップル / にがうり	サーティーンタギー コーヤチップ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28 / 火	豚芽パン 豚肉のピザ焼き マカロニサラダ イタリアンスープ バナナ	ライ麦パン / なたね油 / マカロニ / マヨネーズ(醸製型) / とうもろこし(冷凍) / パン粉(乾燥) / 衛生ポーロ / 塩せんべい	鮭若鰹肉モモ(皮付) / プロセステーズ / ショルダーベーコン / たまご / パルメザンチーズ / 牛乳	にんにく(りん茎) / 玉葱 / 青ビーマン / にんじん / きゅうり / キャベツ / バナナ / 温州蜜柑(普通・生)	せんべい 冷凍みかん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
29 / 水	ごはん 鮭の生姜焼き 茄子の味噌炒め 野菜のおひたし 味噌汁 オレンジ	水穏麩粒(精白米) / なたね油 / 三温麩 / ウエハース / ジャガイモ / とうもろこし(冷凍) / かたくり粉	しろさけ / かつお加工品(かつお節) / 生揚げ / 牛乳 / ボンレスハム / プロセステーズ / するめ	しょうが / なす / にんじん / さやいんげん / ほうれんそう / りょくとうもやし / 玉葱 / オクラ / カットわかめ / パレンシアオレンジ / えだまめ(冷凍)	カラフルボテトするめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
30 / 木	冷やしサラダうどん 納豆とじゅこの天ぷら ごま味噌和え ぶどう(デラ)	干しうどん(乾) / 三温麩 / なたね油 / 納豆 / ごま油 / Feせんべい / 全粒粉ピスケット	たまご / ちりめんじゃこ / 紺引豆 / かに醤味かまぼこ / 牛乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	干し椎茸 / きゅうり / 温州蜜柑(普通) / トマト / にんじん / 玉葱 / そぞ葉 / こまつな / りょくとうもやし / ぶどう	ヨーグルト ピスケット 牛乳(幼・乳)
31 / 金	α化米ごはん(ゆかり) 底汁(じゃがいも) みかん缶	アルファ化米 / ごま油 / ジャガイモ / ハードピスケット / 白玉粉 / 三温麩	豚モモ(脂身付) / 生揚げ / 牛乳 / きな粉(大豆) / プロセステーズ	ゆかり / ごぼう / にんじん / だいこん / ねぎ / こまつな / 温州蜜柑(普通)	きなこもち チーズ水 牛乳(幼・乳)

今月の予定
 *3日：夏を楽しむ会（幼児：流しそうめん）
 *24日：お誕生日会
 *31日：防災の日メニュー（引き渡し訓練）

※献立は都合により変更になる場合があります
＜平均摂取量＞幼児：610kcal 乳児：553kcal