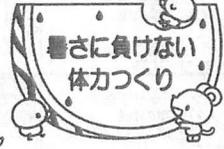


きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2017.8.1

8月号

☆今月の目標☆



今年は梅雨明け前から毎日暑く猛暑続きですが、8月は花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗が激しい季節、水分補給に気をつけ、プールや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** 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・ゴーヤ
- 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、ミニトマト、ゴーヤ、オクラ、きゅうり、なす、枝豆、かぼちゃは、ミニ調理保育や給食で食べています。



菜園で大収穫！

先月始めにじゃが芋掘りをし、らいおん組さんが調理保育で使ったり、南瓜を収穫してくま組さんと南瓜もちを作ったり。他にも、ミニトマトやナス、ゴーヤ、オクラ、きゅうりなどをまだまだ収穫中です。収穫した野菜は、クラスで調理をしたり、給食と一緒に食べたりと、育てて食べるまでまでの流れを経験することができます。子どもたちにとって、自然と食事をつなげる学びの場となっています。



7月の調理保育等

らいおん組さんが菜園で収穫したじゃが芋、枝豆、ミニトマトを使って「サモサ」と「ケチャップ」を作りました。（※調理保育の様子は、7/19給食ブログをご覧ください）

くま組さんでは、屋上のプランターで育てた南瓜を使って「かぼちゃもち」作りにチャレンジ！（※調理保育の様子は、7/6給食ブログをご覧ください）



ばんだ組さんでは、白い茄子をお部屋で調理。味噌炒め等にして食べています。

らいおん組さんで「あんずジャム作り」をしました。

お手伝いできるもん♪

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
- ★園でも、お当番活動で、盛りつけや配膳を行っています。

ミニトマトのへたとり	食器運び	配膳の手伝い
キュウリの板すり	味噌汁	団子作り
枝豆とり	タマネギ皮むき	食器ふき
食事ができたことを家族に伝える		テーブルふき

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 木	かけうどん(皿) オクラと大豆のかき揚げ きしゃべつのおぼろ布和え メロン	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/Fcせんべい/米 粉/花見糖	豚肉/なると/大豆(固 造、乾)/塩昆布/牛乳/ 豆腐	干し椎茸/ねぎ/こまつな /にんじん/玉葱/オクラ /きゅうり/キャベツ/メ ロン(塩漬)/バナナ/レモン (果汁、生)/干しぶどう	米粉/バナナ/ケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
2 金	梅おこわ 糖の西洋焼き 五色煮 ほうろん草と白菜のごま和 え/さつまいもの味噌汁 あまなつ	米/もち米/なたね油/ 花見糖/板こんにゃく/ ごま(すりこま)/さつまい も/バナナ/フランス パン/レモン/ヨーグルト	鶏若鶏肉/ひき肉/さわか /焼き竹輪/油揚げ/牛 乳/パルメザンチーズ	梅干し(塩漬)/生薑/こぼ ろ/にんじん/たけのこ/さ やいんげん/こまつな/ほ くさい/玉葱/なつみかん	パン/せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット ミニゼリー
3 土	チキンライス マカロニフレンチサラダ 野菜スープ バナナ	米/押麦/なたね油/マ カロニ/衛生ポロロ/ビス ケット/オレンジゼリー	鶏もも肉/豚肉/牛乳	玉葱/にんじん/さやいん げん/マッシュルーム/ きゅうり/みかん(ゆず) 漬/レモン/キャベツ/さや いんどう/バナナ	ビスケット(全粒粉) ミニゼリー 牛乳(幼・乳) ポロロ
5 月	ごはん ぶりのてりやき かぼちゃの甘煮 白菜と小松菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 冷浸みかん	米/花見糖/かりんとう (白)/薄力粉/ごま(い り)	ぶり/かつお加工品(かつ お節)/木綿豆腐/牛乳	西洋かぼちゃ/こまつな/ にんじん/ほくさい/玉葱 /かんとわかめ/ねぎ/み かん(冷凍)/そらまめ	カミカミクッキー 茹でたらまめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
6 火	チーズフランスパン 鶏肉のコンフレック焼き 野菜ソテー ミニトマト きのこのスープ バナナ	フランスパン/バター/苺 /コンフレック/ なたね油/とうもろこし (冷凍)/Fcせんべい/米 /花見糖/ごま(いり)	プロセスチーズ/鶏もも 肉/ベーコン/牛乳/ひ じき	にんじん/キャベツ/ブ ロッコリー/ミニトマト/ 玉葱/えのきたけ/ぶなし めじ/チンゲンツァイ/パ インナップル/ゆかり/み かん(トド)ジュース	カミカミクッキー 茹でたらまめ 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう みかんジュース
7 水	ピズごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋のきんぴら ごま和え(鶏胸・炒りわり) 味噌汁(なす・みょうが) あまなつ	米/パン(粉生)/花見糖/ かたくり粉/じゃがいも /ごま油/板こんにゃく/ ごま和え(鶏胸・炒りわり) 味噌汁(なす・みょうが) あまなつ	豚ひき肉/木綿豆腐/ひ じき/スキムミルク/た まご/油揚げ/牛乳/ ヨーグルト	グリーンピース/炊き込みわ かめ/ねぎ/玉葱/にんじ ん/こぼろ/さやいんげん /もやし/ほうろん草/な す/みょうが/なつみかん	手作りの野菜子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット せんべい
8 木	冷やしつくだん アーサー れんこん中華酢和え バナナ	うどん(ゆで)/花見糖/ 薄力粉/なたね油/ごま油 /Fcせんべい/じゃがい も/マーガリン	油揚げ/焼き竹輪/たま ご/あおさ(寒干し)/牛乳 /するめ	干し椎茸/ねぎ/こまつな /にんじん/れんこん/ きゅうり/バナナ	新しいバター 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
9 金	ドライカレー カミカミサラダ イタリアンア ズいか	米/押麦/なたね油/花 見糖/とうもろこし(冷 凍)/パン粉(乾煎)/ソ ダクラッカー/食パン/ ごま(いり)/レモン/ヨー グルト	豚ひき肉/ベーコン/た まご/パルメザンチー ーズ/ヨーグルト(リカ) /しらす干し(半乾燥品) /牛乳	にんじん/生薑/玉葱/ にんじん/干しぶどう/き ゅうり/ゆかり/にん じん/キャベツ/すいか/ねぎ	クラッカー しらすトースト 牛乳 飲むヨーグルト
10 土	中華飯 餃子ハンバーグ ミニトマト もずくスープ オレシ	米/なたね油/花見糖/ ごま油/焼き(寒干し) /塩せんべい/カステラ	鶏もも肉/もずく(塩漬) /塩昆布/木綿豆腐/牛乳	たけのこ(ゆで)/にんじん/ 干し椎茸/こまつな/も やし/にら/ミニトマト/玉 葱/チンゲンツァイ/パ レンシアオレシ	焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
12 月	パリパリ春巻き 鶏肉和え(大根、わり) 冬瓜のスープ 冷浸みかん	米/押麦/ごま油/練豆 はるまぎ/花見糖/わか んだん/皮/ウエハース/ 薄力粉	豚ひき肉/あらははん べん/牛乳/スキムミルク /たまご/ダイスター /牛乳	にんじん/にんじん/ねぎ /生薑/青ピーマン/だ いこん/きゅうり/玉葱/ とうがん/みかん(冷凍)	焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース
13 火	きびごはん カレーの変わりソース いそ煮 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 メロン	米/きび(精白粒)/薄力 粉/かたくり粉/なたね 油/花見糖/Fcせんべい /ソフトビスケット	まがれい/ひじき/さつ まい/油揚げ/かつお 加工品(かつお節)/木綿豆 腐/牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸 /さやいんげん/ほうろん 草/もやし/小ねぎ/な めこ/メロン(塩漬)/ア ー/りんご(トド)ジュース/さ くらんぼ(国産)	焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
14 水	食パン ジャム&マ&リ 鶏肉のアップルソース焼き ビーフソテー カブとえのきのスープ わかめ	食パン/マーガリン/花 見糖/なたね油/ビーフ ソテー/ごま油/かりんとう (白)/塩せんべい	鶏もも肉/ボンレスム /牛乳/ヨーグルト	ブルーベリー(ジャム)/さ くらんぼ/にんじん/玉葱/干 し椎茸/キャベツ/にら/か ぶ/かぶ(凍)/えのきたけ/ わかめ	かたやきせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
15 木	あんかけやきそば れんこんサラダ(梅マヨ)野菜のスープ すいか	蒸し中華めい/なたね油/ ごま油/かたくり粉/ レモン/ヨーグルト/ごま(い り)/Fcせんべい/米	豚肉/うずら卵(水煮缶) /ちりめんじゃこ/ 木綿豆腐/牛乳/ツナ(油 漬)/かつお/レモン/昆布 /つくた煮	生薑/にんじん/たけの こ(ゆで)/玉葱/ほくさい/も やし/きくらげ(乾)/チンゲ ンツァイ/れんこん/き ゅうり/梅干し(塩漬)/き ょうろ/すいか	ツナとごまごぼん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい

<6月平均換取量 乳児/558kcal 幼児/606kcal>

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	
16 金	ごはん・こぼろのぶりかけ メカジキの生薑焼き さつま芋のゆめ煮 梅和え オクラと生揚げの味噌汁 あまなつ	米/なたね油/花見糖/ ごま(いり)/ごま油/さ つまいも/バナナ/薄力 粉	めかじき/梅のり(き ごみのり)/生揚げ/牛 乳/スキムミルク/たま ご/ウィンナー	こぼろ/生薑/キャベツ/ にんじん/こまつな/玉葱 /オクラ/なつみかん	ひとくちホットドック 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット クロワッサン 牛乳
17 土	豚肉のケチャップ炒め 卵入り野菜の炒め かぶ菜ははんべんのスープ バナナ	米/なたね油/かたくり 粉/花見糖/ごま油/ご ま(いり)/衛生ポロロ/ クロワッサン	豚肉/鶏若鶏肉/さき身/ あらははんべん/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマ ン/パン(ゆず)漬/漬/レ モン/ほうろん草/もやし/ チンゲンツァイ/バナナ	牛乳(幼・乳) バナナ 牛乳(幼・乳)
19 月	ごはん(ラップおにぎり) めだいのくわ焼き 五目豆煮 野菜のおひたし もずくの味噌汁 美生柑	米/花見糖/板こんにゃ く/塩せんべい/無塩バ ター/薄力粉	焼きのり/めだい/大豆 (国産、乾)/甲斐産布/か つお加工品(かつお節)/木 綿豆腐/沖湯もずく(塩 蔵、塩漬)/牛乳/たま ご	生薑/ねぎ/にんじん/こ ぼろ/干し椎茸/こまつな /ほくさい/パレンシアオ レシ/りんご(ゆず)漬/漬 /レモン/干しぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) バナナ パイナップルケーキ 牛乳(乳児)
20 火	ぶどうパン 鶏肉のピザ焼き(トマト) ほうろん草の炒りサラダ キャベツのポタージュ オレシ	ぶどうパン/なたね油/ 花見糖/無塩バター/乾 焼マッシュポテト/かり んとう(白)/揚げせんべい	鶏もも肉/ピザチーズ/ かに風味かまぼこ/たま ご/牛乳/クリーム(乳脂 助)/ベーコン	にんじん/玉葱/青ピーマ ン/ほうろん草/もやし /にんじん/セロリー/ キャベツ/パレンシアオ レシ/りんご(トド)ジュ ース	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう マカロニ カミカミ昆布 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット バナナ
21 水	枝豆ごはん ししゃものゆかり揚げ 新じゃがそばろ煮 ブロッコリーのこま和え 大根の味噌汁 さくらんぼ	米/薄力粉/なたね油/ じゃがいも/花見糖/ご ま(すりこま)/バナナ/ マカロニ	ししゃも(生干し)/豚ひ き肉/油揚げ/牛乳/きな 粉(大豆)/ごんぶ	えだまめ(冷凍)/カットわか め/ゆかり/玉葱/にんじ ん/さやいんげん/ブロッ コリー/だいこん/さくら んぼ(国産)	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ビスケット バナナ
22 木	焼きたまご オクラとツナの中華酢和え 中華風スープ(卵) バナナ	なたね油/うどん(ゆで) /ごま油/とうもろこし(り んご)冷凍/かたくり粉/ Fcせんべい/おこし	豚肉/かつお加工品(かつ お節)/ツナ(油漬)/ガ リ/レモン/たまご/ヨー グルト(トド)ジュース/プロ セスチーズ/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ /生薑/青ピーマン/ きゅうり/オクラ/ねぎ/ チンゲンツァイ/バナナ	飲むヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳) ビスケット バナナ
23 金	レインボーカレー(アレ カタツムリ)ウィンナー 春雨サラダ 青菜スープ あじさいゼリー	米/なたね油/じゃがい も/とうもろこし(冷凍) /練豆はるまぎ/ごま油 /花見糖/ソーダクラッ カー/ウエハース	焼き肉/鶏若鶏肉/ひ き肉/豆腐/ウィンナー/ スライスチーズ/ボンレ スラム/乳酸菌飲料/牛 乳/ラクトアイス(普通甜 乳)	にんじん/生薑/キャベツ /セロリー/にんじん/トド /りんご/ブロッコリー/ 赤ピーマン/かぼちゃ/な す/きゅうり/チンゲン ツァイ/アガー/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ビスケット バナナ
24 土	鯛魚チャーハン コンチン ワンタンスープ オレシ	米/押麦/ごま油/とう もろこし(冷凍)/なた ね油/わんだんの皮/塩 せんべい/ワッフル(トド)ジュース	鶏若鶏肉/ひき肉/系引 豆腐/豚肉/牛乳/プロセ スチーズ	ねぎ/にんじん/小ねぎ/ ブロッコリー/キャベツ/ 干し椎茸/生薑/チンゲ ンツァイ/もやし/パレン シアオレシ	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ビスケット バナナ
26 月	麻婆ライス 竹輪ときゅうりのサラダ わかめスープ 冷浸みかん	米/なたね油/花見糖/ かたくり粉/ごま油/ご ま(いり)/ごま(すりこま) /ウエハース/板こんにゃ く/ごま(すりこま)	木綿豆腐/豚ひき肉/サ ラダ竹輪/牛乳	にんじん/生薑/にんじん/ 玉葱/ねぎ/干し椎茸/ にら/きゅうり/カットわ かめ/こまつな/みかん(冷 凍)/そらまめ	味噌田楽 茹でたらまめ 牛乳 牛乳(幼・乳) ウエハース 牛乳(幼・乳) せんべい
27 火	ライ麦パン さけの煮り焼き グリーンサラダ(ワッパ) ミネストローネ パイ	ライ麦パン/バター/苺 /乾焼マッシュポテト /なたね油/塩せんべい /さつまいも/メーブル シロップ	しらす/生わかめ/ ベーコン/牛乳	レタス/ブロッコリー/に んじん/セロリー/にんじ ん/玉葱/キャベツ/ト マト/豆腐(トド)ジュース/パ イン アップル	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ウエハース 牛乳(幼・乳) せんべい
28 水	雑穀ごはん 揚げ鶏となすの酢醤油揚げ 煮豆(金時豆) 白和え かぼちゃの味噌汁 メロン	米/きび(精白粒)/あわ (精白粒)/押麦/かたくり 粉/花見糖/板こんにゃ く/ごま(すりこま)/衛 生ポロロ/バナナ	鶏もも肉/いんげんまめ (乾)/木綿豆腐/油揚げ /牛乳/ヨーグルト	生薑/なす/ほうろん草/ にんじん/玉葱/西洋か ぼちゃ/メロン(国産)	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ヨーグルト
29 木	スパゲッティミートソース バグダディ ひじきのスープ(卵、お ろ)バナナ	米/パスタ/なたね油 (精製生油)/なたね 油/ごま油/Fcせんべい /ごま/無塩バター	豚ひき肉/ピザチーズ/ まくろ缶詰(体兼用)/かつ お/ひじき/木綿豆腐/た まご/牛乳/かつお加工 品(かつお節)/焼きのり (きごみのり)	にんじん/生薑/セロリー/ にんじん/玉葱/トド/水 /だいこん/きゅうり/パ ナ	おかがチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
30 金	ごはん めかじきの香味焼き 鶏と根菜の煮物 梅和え 味噌汁(かぶ、油揚げ) ぶどう(デラ)	米/花見糖/ごま(すりこ ま)/ごま油/なたね油 /板こんにゃく/バナナ/ レモン/いちごジャム (国産)	めかじき/鶏もも肉/焼 きのり(きごみのり)/ 油揚げ/牛乳	生薑/ねぎ/にんじん/こ ぼろ/にんじん/れんこん/ たけのこ/干し椎茸/さ やいんげん/キャベツ/ こまつな/玉葱/かぶ/か ぶ(凍)/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉)

*献立は都合により変更になる場合があります