

きゅうしょくだより



8月号

今年は梅雨明けが早く連日猛暑続きですが、8月は花火や夏祭り、プール等、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、食事をしっかりと取り、プール遊びや外遊びの際は水分補給に気をつけ、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。

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。



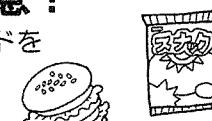
の むなら、麦茶か水、牛乳を…



「水分補給」については、今月のほけんだより「熱中症対策」を参照。

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。



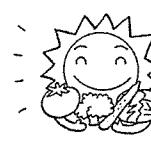
よ くかんで食べましょう



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。

～太陽の子保育園～

2018.8.1

☆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・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、なすは、給食に入れたり、ミニ調理をして食べています。



菜園で大収穫！

先月3日、菜園で育ていたじゃが芋の収穫をしました。うさぎ組～らいおん組さんが芋掘りにチャレンジ！畑には他にも、ミニトマトやナス、きゅうり、ゴーヤ、オクラやピーマンなどを栽培中、続々収穫しています。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、育てて食べるところ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「焼きそば」作りをしました。包丁を使ってお野菜を切ったり、具を炒めたりしました。
(※調理保育の様子は、7/25給食ブログをご覧ください)



らいおん組さんで「あんずジャム作り」をして、午後のおやつでパンにぬつて食べました。



旬のアンズを使って…

なす&ゴーヤ収穫！



★菜園で育てている長茄子や丸茄子を収穫。お部屋でミニ調理をして、すぐにお味見。★ゴーヤは、給食室でゴーヤチップに。



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。

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



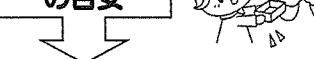
タマネギむき



食器ふき



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

★園でも、お当番活動で、盛りつけや配膳を行っています。

食事ができたことを家族に伝える



| 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 /水 | ごはん 鰯のねぎみそ焼き ごぼうと蒟蒻のきんぴら きゅべつの塩昆布和え すまし汁 ぶどう(デラ) | 米/なたね油/ソイグマヨ ネップ/ごま油/板こんにゃく/三温糖/ビスケット/フランスパン/マーガリン | さわら/塩昆布/木綿豆腐/牛乳/加穀練乳 | ねぎ/ごぼう/にんじん/キャベツ/きゅうり/玉葱/ほうれんそう/ぶどう | ミルクマーガリンサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) ピスケット | |
| | 鶏丼 三色ナマル なすとオクラの味噌汁 冷凍みかん | 米/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/塩せんべい/マーガリン/薄力粉 | 鶏もも肉/油揚げ/牛乳/おから(新製法)/たまご | 玉葱/にんじん/ぶなしめじ/さやいんげん/こまつな/もやし/なす/オクラ/みかん(冷凍)/干しうだう/パナ | 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) せんべい | |
| 3 /金 | 流しそうめん ワインナーソテーすいか | そうめん/ひやむぎ(乾) /三温糖/かりんとう(白)/塩せんべい | うずら卵(水煮缶詰)/ブロセスチーズ/ワインナー/牛乳/ヨーグルト | 干し椎茸/モロヘイヤ(茎葉)/きゅうり/みかん缶/ぶどう/すいか | せんべい ヨーグルト | |
| | ジューシーちくわときゅうりのサラダ 豆腐とニラのスープ バナナ | 米/なたね油/三温糖/コーン(冷凍)/ソイグマヨ ネップ/ごまいり/ビスケット/カステラ | 豚もも肉/刻み昆布/油揚げ/サラダ竹輪/木綿豆腐/牛乳 | 干し椎茸/にんじん/きゅうり/玉葱/にら/パナナ | 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) | |
| 6 /月 | ぶどうパン 鶏肉のアップルソース焼き グリーンサラダ ミネストローネ メロン | ぶどうパン/三温糖/なたね油/Fせんべい/米/ごまいり | 鶏もも肉/ベーコン/牛乳 | りんご/レタス/きゅうり/フロッコリー/にんにく/セロリー/にんじん/玉葱/キャベツ/トマト(ソース)/レモン/メロン/吹き込みわかめ | わかめおにぎり 牛乳(乳児) | |
| | 麻婆ライス 春雨サラダ チングン菜のスープ バナナ | 米/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/衛生ボーロ/コーン | 木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/牛乳/プロセスチーズ | にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チングンツアイ/パナナ | のでコーン チーズ 麦茶 | |
| 8 /水 | ごはん めかじきのくわ焼き 五目豆煮 野菜のおひたし さつま芋の味噌汁 オレンジ | 米/三温糖/板こんにゃく/さつまいも/ビスケット/薄力粉/無塩バター | めかじき/大豆(国産、乾) /早煮昆布/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/たまご | しょうが/ねぎ/にんじん/ごぼう/干し椎茸/こまつな/もやし/玉葱/さやいんげん/パレンシアオレンジ/西洋かぼちゃ | かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) | |
| | 冷しゃが手のカレーソテー フルーツヨーグルト | スマッシュティ/こま(すりこま)/三温糖/ソイグマヨ-ズ/なたね油/しゃがいも/Fせんべい/白玉粉 | 豚もも肉/ワインナー/ヨーグルト(全脂無糖)/牛乳/絹ごし豆腐/あずき(乾) | きゅうり/トマト/レタス/玉葱/にんじん/青ピーマン/みかん缶/黄桃/パナ | 白玉せんざい 牛乳(乳児) | |
| 10 /金 | きびごはん ぶりのてりやき 大根と鶏肉の煮物 磯和え 鯛腐となめこの味噌汁 冷凍みかん | 米/きび(精白)/なたね油/三温糖/ソーダク(冷凍)/コーン(リール)/ソイグマヨ-ズ | ぶり/鶏もも肉/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/ポンレスハム/パルメサンチーズ | にんじん/だいこん/さやいんげん/キャベツ/ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/なめこ/みかん(冷凍) | スイートコーンピザ 牛乳(乳児) クラッカー | |
| | ごはん・納豆 きゅうりのナマル すいか | 米/なたね油/三温糖/ごま油/こま(すりこま)/焼き麸(白玉麺)/ウエハース/ピスケット | 糸引納豆/豚もも肉/生姜揚げ/焼きのり(きざみのり)/牛乳/ヨーグルト | にんにく/しょうが/にんじん/ねぎ/キャベツ/にら/きゅうり/玉葱/カットわかめ/こまつな/すいか | ピスケット ヨーグルト | |
| 14 /火 | 枝豆ごはん 鶏肉のケチャップ炒め マカロニサラダ はんぺんのスープ バナナ | 米/なたね油/かたくり粉/三温糖/マカロニ/ソイグマヨ-ズ/せんべい/さつまいも/メープルシロップ | 鶏もも肉/あられはんぱん/牛乳 | えだまめ/炊き込みわかめ/にんじん/玉葱/ブロッコリー/パイン缶/きゅうり/みかん缶/チングンツアイ/パナナ | いちケンピ 牛乳(幼・乳) 牛乳(幼・乳) | |
| | 鮭チャーハン 味噌マヨ-ズ/和え にらたまスープ オレンジ | 米/押麦/なたね油/ごまいり/ソイグマヨ-ズ/かたくり粉/ピスケット/マカロニ/三温糖 | 鮭フレーク/鶏肉ささ身/木綿豆腐/たまご/牛乳/きな粉(大豆)/プロセスチーズ | しょうが/ねぎ/にんじん/小ねぎ/こまつな/もやし/玉葱/にら/パレンシアオレンジ | マカロニきなこ チーズ 牛乳(幼・乳) | |
| 16 /木 | 冷やしきつねうどん さつま芋と豚肉の煮物 ゆかり和え ぶどう | うどん(ゆで)/三温糖/なたね油/さつまいも/Fせんべい/ごはん/無塩バター | 油揚げ/豚もも肉/ヨーグルト(リリケイ)/かつお加工品(かつお節)/きざみのり/牛乳 | 干し椎茸/ねぎ/ほうれんそう/にんじん/玉葱/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/ゆかり/ぶどう | おかかチャーハン 飲むヨーグルト せんべい | |

| 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 /金 | 鶏ごぼうピラフ 夏野菜サラダ 青菜スープ 冷凍みかん | 米/押麦/なたね油/無塩バター/コーン(冷凍)/かりんとう(白)/マーガリン/三温糖/薄力粉/コーンフレーク | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ツナ(水煮)/ルート・いわば/木綿豆腐/牛乳/たまご | にんじん/しょうが/ごぼう/さやえんどう/なす/オクラ/トマト/玉葱/チングンツアイ/みかん(冷凍) | コーンフレーククッキー 牛乳 | |
| | 豚丼 コーンサラダ きのこのスープ オレンジ | 米/なたね油/三温糖/コーン(冷凍)/塩せんべい/クロワッサン | 豚もも肉/焼きのり(きざみのり)/牛乳 | 玉葱/きゅうり/キャベツ/にんじん/えのきだけ/ぶなしめじ/こまつな/バレンシアオレンジ | クロワッサン 牛乳 | |
| 20 /月 | タコライス アーサちくわ スティックきゅうり もずくスープ パイン | 米/押麦/なたね油/薄力粉/ボーロ/板こんにゃく/三温糖/こま(すりごま)/ソフトピスケット | 豚ひき肉/ダイスチーズ/焼き竹輪/あおのり/もずく(塩蔵、塩抜き)/牛乳 | にんにく/玉葱/レタス/トマト/きゅうり/こまつな/牛乳(乳児) | 味噌田楽棒ピスケット 牛乳(幼・乳) | |
| | 黒糖ロールパン 鶏肉のバジル焼き チーズドレッシングサラダ かぼちゃスープ メロン | ロールパン/なたね油/黒糖/無塩バター/薄力粉/せんべい/米 | 黒もも肉/クリームチーズ/ベーコン/牛乳/クリーム(乳脂肪)/油揚げ/ちりめんじゃこ/乳酸菌飲料 | にんにく/バジル/にんじん/りんご/キャベツ/きゅうり/玉葱/西洋かぼちゃ/メロン(温室)/切干し大根の混ぜごはん | 牛乳(幼・乳) | |
| 22 /水 | ごはん 赤魚の生姜焼き 豚肉と茄子の炒め煮 野菜のおひたし わかめの味噌汁 オレンジ | 米/なたね油/三温糖/ピスケット/フランスパン/マーガリン/グラニュー糖 | あこうだい/豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/ヨーグルト(ドリッパー)/牛乳 | しょうが/なす/さやいんげん/こまつな/にんじん/もやし/玉葱/カットわかめ/ねぎ/バレンシアオレンジ | 別別トースト 牛乳 | |
| | ジャージャー麺 れんこんのまさご和え 卵入り中華風ソース パナナ | 蒸し中華めん/こま油/三温糖/かたくり粉/ごま/ソイグマヨ-ズ/すりごま/コン(クリム/塩せんべい)/なたね油 | 豚ひき肉/たらこ/たまご/牛乳/こんぶ | にんにく/しょうが/にんじん/カミカミ昆布/カミカミ昆布/たけのこ/ねぎ/きゅうり/れんこん/さやいんげん/チングンツアイ/パナナ/西洋かぼちゃ | かぼちゃもち(いたらし)カミカミ昆布 牛乳(乳児) | |
| 24 /金 | 力士さんごはん(フレーミング) 大根とかぶサラダ 墨跡とオクラのすまし汁 すいか | 米/なたね油/無塩バター/薄力粉/コマ(すりごま)/ソリードラックカッパー/ビスケット | ウインナー/黒もも肉/牛乳/スキムミルク/クリーム(乳脂肪)/にんにく/きゅうり/オクラ/すいか | にんじん/玉葱/ぶなしめじ/ブロッコリー/たいこ/ん/きゅうり/オクラ/すいか | アイスクリームピスケット 麦茶 | |
| | 萬能豆腐のそぼろごはん きゅうりとじゃこの中の物 かぶの味噌汁 冷凍みかん | 米/なたね油/三温糖/塩せんべい/ワッフル(ぬかドリーム) | 黒豆ひき肉/凍り豆腐/らりめんじゃこ/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ | にんじん/干し椎茸/ねぎ/だけのこ(ゆで)/きゅうり/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/みかん(冷凍) | 牛乳(幼・乳) | |
| 27 /月 | 夏野菜カレー(麦飯) カミカミサラダ モロヘイヤスープ ぶどう(巨峰) | 米/押麦/なたね油/パスター/薄力粉/三温糖/ウエハース/氷糖みつ/塩せんべい | 豚肩肉/スキムミルク/ビザチーズ/木綿豆腐/牛乳 | にんにく/生姜/玉葱/にんじん/南瓜/なす/トマト/りんご/枝豆/きゅうり/切干大根/モロヘイヤ/ぶどう/アガー/みかん/牛乳/パン | フルーツゼリー 牛乳(乳児) | |
| | 胚芽食パン(蜂蜜マーガリン) 鶏肉のマーマレード焼き 芋と野菜のソテー 冬瓜のスープ パナナ | 胚芽パン/はちみつ/マーガリン/マーマレード(高糖度)/無塩バター/じゃがいも/せんべい/なたね油/ピーフン/ごま油 | 黒豆ひき肉/牛乳/豚ひき肉 | にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/南瓜/りんご/枝豆/きゅうり/牛乳/パン | 牛乳(幼・乳) | |
| 29 /水 | ごはん(幼ラップおにぎり) 焼き魚(鮭) 五色煮 野菜のごま和え 大根の味噌汁 オレンジ | 米/なたね油/板こんにゃく/やく/三温糖/ごま(すりごま)/ビスケット/薄力粉/無塩バター | 焼きのり/しろさけ/焼き竹輪/油揚げ/牛乳/パーコン/プロセスチーズ | こぼう/にんじん/だけのこ/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/たいこ/バレンシアオレンジ/パセリ | チーズ入りソーケーキ 牛乳(乳児) | |
| | 焼うどん さつま芋のあけぼののサラダ ミニトマト わかめスープ 木 | なたね油/うどん(ゆで)/さつま芋/ソイグマヨ-ズ/Feせんべい/米/押麦 | 豚肩肉/かつお加工品(かつお節)/ダイスチーズ/木綿豆腐/牛乳/しらす干し/焼きのり(きざみ) | 梅としらすのだし汁ごはん牛乳(乳児) | 牛乳(幼・乳) | |
| 31 /金 | 雑穀ごはん あじフライ 煮豆(金時豆) 磯和え 南瓜の味噌汁 冷凍みかん | 米/きび/あわ/押麦/薄力粉/パン粉(生)/三温糖/コーン(冷凍)/牛乳/ヨーグルト | まあじ/だまご/いんげんまめ(乾)/焼きのり(きざみのり)/生揚げ/牛乳/ヨーグルト | ほうれんそう/にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ/みかん(冷凍) | はとむぎおこしヨーグルト | |
| | | | | | 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

※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: 608Kcal 乳児: 560Kcal