きゅうしょくだより

8月号

～太陽の子保育園～

2019.8.1

☆今月の目標☆

暑さに負けない体力つくり

今年は長い梅雨が続きましたが、梅雨明け後からは猛暑日が続いています。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が、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に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…

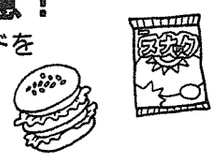
冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

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。

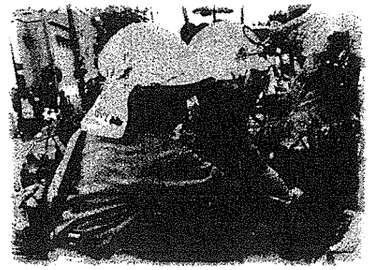
☆☆夏の野菜☆☆

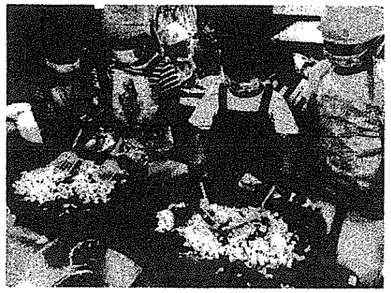
なす・かぼちゃ
おくら・ゴーヤ
枝豆
ピーマン
レタス
トマト
きゅうり
とうもろこし
とうがん
すいか
メロン…
などがあります。

★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、ズッキーニ、きゅうり、パプリカ等は、給食に入れたり、ミニ調理をして食べています。

＊＊＊7月の菜園、食育等＊＊＊

らいおん組さんの調理保育で「**ナポリタン**」作り！畑で収穫した野菜をたっぷり使いましたョ。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、7/26給食ブログをご覧ください）





畑でとれたズッキーニ
ミニトマト、枝豆を使用

卵割りチャレンジ！

枝豆、きゅうり、ミニトマト収穫！

小松菜ちぎり

6月末、菜園で育ていたじゃが芋の収穫をしました。畑には他にも、ミニトマトやナス、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニやパプリカなどを栽培中、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ています。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。

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

★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。

2019年度　8月分　予定献立表

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 3時 10時
1／木	ごはん さわらの味噌焼き(すだち風味) かぼちゃの甘煮 ゆかり和え 小松菜の味噌汁 ぶどう（デラ）	米／花見糖／ビスケット／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／かたくり粉／なたね油	さわら／生揚げ／牛乳	すだち(果汁、生)／西洋かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／ゆかり／玉葱／にんじん／こまつな／ぶどう／にがうり	ふかしじゃが（マヨ醤油 ゴーヤチップ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ビスケット
2／金	サラダそうめん ※幼児：流しそうめん フランクフルト すいか	ひやむぎ(乾)／花見糖／かりんとう(白)／塩せんべい	うずら卵(水煮缶詰)／プロセスチーズ／ウィンナー／牛乳／ヨーグルト	干し椎茸／モロヘイヤ(茎葉)／ほうれんそう／きゅうり／みかん缶／ぶどう／すいか	せんべい ヨーグルト 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう
3／土	ドライカレー さっぱり和え 大根とチンゲン菜のスープ オレンジ	米／おおむぎ(押麦)／なたね油／とうもろこし(ゆで)／花見糖／米ボーロ／ビスケット	豚ひき肉／ボンレスハム／牛乳	にんにく／生姜／玉葱／にんじん／干しぶどう／キャベツ／もやし／きゅうり／だいこん／チンゲンツァイ／オレンジ	ビスケット 牛乳 牛乳（幼・乳） 米ボーロ
5／月	きなこごはん ぶりのてりやき 紅白煮（芋・人参） 磯和え なすとみょうがの味噌汁 冷凍みかん	米／水稲穀粒（もち米）／花見糖／じゃがいも／野菜クラッカー／食パン／なたね油	きな粉(大豆)／ぶり／焼きのり（きざみのり）／油揚げ／牛乳／ベーコン／ピザチーズ	にんじん／もやし／ほうれんそう／玉葱／なす／みょうが／みかん(冷凍)／にんにく／青ピーマン	ピザトースト 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） クラッカー
6／火	豆乳クリームスパゲティ 人参ドレッシングサラダ あおさ入りたまごスープ メロン	スパゲッティ／／なたね油／コーン／薄力粉／せんべい／花見糖	鶏肉／豆乳／豆乳生クリーム／かに風味かまぼこ／サラダ竹輪／たまご／あおさ／牛乳／あずき(乾)／寒天／するめ	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／ブロッコリー／キャベツ／スナップえんどう／メロン(温室)	水ようかん するめ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい
7／水	チンジャウロース丼 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ パイン	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／緑豆はるさめ／ごま油／ウエハース／薄力粉	豚モモ肉／ボンレスハム／木綿豆腐／牛乳／ちりめんじゃこ	にんにく／生姜／玉葱／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／青ピーマン／赤ピーマン／にんじん／きゅうり／にら／パインアップル／バナナ／だいこん	大根もち 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ウエハース
8／木	きびごはん あじの梅フライ 五目豆煮 野菜のおひたし 南瓜の味噌汁 ぶどう（デラ）	米／きび／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油／板こんにゃく／花見糖／ビスケット／マーガリン／コーンフレーク	まあじ／豆乳／大豆(国産、乾)／早煮昆布／かつお節／油揚げ／ヨーグルト(ドリンクタイプ)／たまご／牛乳	ゆかり／にんじん／ごぼう／干し椎茸／こまつな／もやし／玉葱／西洋かぼちゃ／さやいんげん／ぶどう／干しぶどう	コーンフレーククッキー 牛乳（乳児） 飲むヨーグルト ビスケット
9／金	ホットドッグ（幼：セルフ カミカミサラダ ビーフンスープ バナナ	フランスパン／なたね油／花見糖／ビーフン／ごま油／塩せんべい／とうもろこし	ウィンナー／木綿豆腐／牛乳／プロセスチーズ	きゅうり／にんじん／切干しだいこん／干し椎茸／ねぎ／生姜／チンゲンツァイ／バナナ	ゆでとうもろこし チーズ 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい
10／土	高野豆腐のそぼろごはん 野菜のごま味噌和え カブとしめじのすまし汁 オレンジ	米／なたね油／花見糖／ごま(すりごま)／ビスケット／カステラ	鶏挽肉／凍り豆腐／牛乳	にんじん／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／こまつな／もやし／玉葱／かぶ／かぶ(葉)／えのきたけ／オレンジ	焼きドーナツ 牛乳 牛乳（幼・乳） ビスケット
13／火	防災メニュー 二色ごはん（備蓄品） ポテトサラダ（備蓄品） 豚汁 バナナ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／じゃがいも／マヨネーズ(卵黄型)／ごま油／米ボーロ／おこし	鶏挽肉／豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳／ヨーグルト	生姜／にんじん／さやいんげん／きゅうり／ごぼう／だいこん／ねぎ／小ねぎ／バナナ	はとむぎおこし ヨーグルト 牛乳（幼・乳） 米ボーロ
14／水	鮭チャーハン ささみ入り味噌マヨ和え にらたまスープ オレンジ	米／おおむぎ(押麦)／なたね油／ごま(いり)／ノンエッグマヨネーズ／かたくり粉／ビスケット／マカロニ／花見糖	鮭フレーク／鶏若鶏肉ささ身／木綿豆腐／たまご／牛乳／きな粉(大豆)	生姜／ねぎ／にんじん／小ねぎ／こまつな／もやし／玉葱／にら／オレンジ	マカロニきなこ 牛乳 牛乳（幼・乳） ビスケット
15／木	冷やしきつねうどん さつま芋のそぼろ煮 きゃべつの塩昆布和え すいか	うどん(ゆで)／花見糖／なたね油／さつまいも／せんべい／ごはん／無塩バター	油揚げ／豚ひき肉／塩昆布／牛乳／かつお加工品(かつお節)／焼きのり（きざみのり）	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／すいか	おかかチャーハン 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい
16／金	ケチャップライス 夏野菜サラダ 青菜スープ 冷凍みかん	米／おおむぎ(押麦)／なたね油／かりんとう(白)／薄力粉／花見糖	鶏肉／ツナ(水煮フレーク)／木綿豆腐／牛乳／スキムミルク／たまご／ダイスチーズ	玉葱／にんじん／えだまめ／なす／オクラ／トマト／チンゲンツァイ／みかん(冷凍)	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 3時 10時
17／土	麻婆ライス オクラときゅうりのナムル きのこのスープ バナナ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／ごま油／ごま(すりごま)／せんべい／ソフトビスケット／オレンジゼリー	木綿豆腐／豚ひき肉／焼きのり（きざみのり）／牛乳	にんにく／生姜／にんじん／玉葱／ねぎ／干し椎茸／にら／きゅうり／オクラ／えのきたけ／ぶなしめじ／こまつな／バナナ	ビスケット ミニゼリー 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい
19／月	ごはん（幼ラップおにぎり めかじきの生姜焼き 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／花見糖／ごま(すりごま)／ビスケット／揚げせんべい	焼きのり／めかじき／焼き竹輪／油揚げ／牛乳	生姜／ごぼう／にんじん／たけのこ／さやいんげん／ほうれんそう／キャベツ／玉葱／だいこん／オレンジ／アガー／りんごジュース／みかん缶／パイン缶	フルーツゼリー 揚げあられ 牛乳 牛乳（幼・乳） ビスケット
20／火	ぶどうパン タンドリーチキン グリーンサラダ ワンタンスープ バナナ	ぶどうパン／なたね油／わんたんの皮／ごま油／せんべい／さつまいも／メープルシロップ	鶏肉／ヨーグルト／豚モモ肉／ヨーグルト(ドリンクタイプ)／牛乳	にんにく／玉葱／レモン(果汁、生)／レタス／きゅうり／ブロッコリー／にんじん／干し椎茸／ねぎ／生姜／チンゲンツァイ／もやし／バナナ	いもケンピ 牛乳 飲むヨーグルト せんべい
21／水	ごはん・納豆 家常豆腐 三色ナムル わかめの味噌汁 すいか	米／なたね油／花見糖／ごま油／焼き麸(白玉麸)／ウエハース／食パン／コーン／とうもろこし缶詰(クリーム)／ノンエッグマヨネーズ	糸引納豆／豚モモ肉／生揚げ／牛乳／ロースハム／パルメザンチーズ	にんにく／生姜／にんじん／ねぎ／キャベツ／にら／きゅうり／もやし／玉葱／カットわかめ／こまつな／すいか	スイートコーントースト 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ウエハース
22／木	ネギたっぷりじゃこパスタ かぼちゃサラダ トマトと卵のスープ 冷凍みかん	スパゲッティ／なたね油／ノンエッグマヨネーズ／かたくり粉／塩せんべい／米／きび／ごま(すりごま)／花見糖	ちりめんじゃこ／焼きのり（きざみのり）／ダイスチーズ／鶏肉／たまご／牛乳	にんにく／ねぎ／西洋かぼちゃ／えだまめ(ゆで)／干しぶどう／玉葱／トマト／こまつな／みかん(冷凍)	ミニ五平餅 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい
23／金	コーンごはん（きび入り） ケーキハンバーグ ☆マカロニフレンチサラダ 野菜のスープ ぶどう（デラ）	米／きび(精白粒)／コーン／米パン粉／かたくり粉／じゃがいも／雑穀マカロニ／なたね油／野菜クラッカー／ソフトビスケット	豚ひき肉／豆乳／豆乳生クリーム／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	玉葱／にんじん／ミニトマト／さやえんどう／きゅうり／みかん缶／キャベツ／さやいんげん／ぶどう	フローズンヨーグルト （1歳：ヨーグルト） ビスケット 牛乳（幼・乳） クラッカー
24／土	あんかけ炒飯 酢の物（キュウリ、ワカメ） 白菜とブロッコリーのスープ オレンジ	米／コーン／なたね油／ごま油／かたくり粉／花見糖／ビスケット／おこし	鶏肉／生わかめ／木綿豆腐／牛乳／プロセスチーズ	生姜／たけのこ(ゆで)／にんじん／もやし／チンゲンツァイ／干し椎茸／きゅうり／玉葱／はくさい／ブロッコリー／オレンジ	ぼんこめバー チーズ 牛乳 牛乳（幼・乳） ビスケット
26／月	タコライス アーサちくわ もずくスープ パイン	米／おおむぎ(押麦)／なたね油／薄力粉／米ボーロ／板こんにゃく／花見糖／ごま(すりごま)／塩せんべい	豚ひき肉／ダイスチーズ／焼き竹輪／あおのり／もずく／生揚げ／牛乳	にんにく／玉葱／レタス／トマト／ほうれんそう／パインアップル	味噌田楽 小丸せんべい 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） 米ボーロ
27／火	胚芽食パン はちみつ&マーガリン 鶏肉のバジル焼き ブロッコリー入り野菜ソテー 冬瓜のスープ ぶどう（巨峰）	胚芽パン／はちみつ／豆乳マーガリン／なたね油／コーン／せんべい／ビーフン	鶏肉／ベーコン／牛乳／豚ひき肉／カルピス	にんにく／バジル／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／玉葱／小ねぎ／とうがん／ぶどう／青ピーマン	カレービーフン カルピス 牛乳（幼・乳） せんべい
28／水	ごはん 鮭の梅焼き 豚肉と茄子の炒め煮 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米／なたね油／花見糖／ビスケット／焼き麸(車ふ)／無塩バター／グラニュー糖	しろさけ／豚モモ肉／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳／ヨーグルト	梅干し(塩漬)／生姜／なす／さやいんげん／こまつな／にんじん／もやし／玉葱／小ねぎ／なめこ／オレンジ	手作り麸菓子 ヨーグルト 牛乳（幼・乳） ビスケット
29／木	ジャージャー麺 れんこんの真砂和え 中華風コーンスープ（卵入り） バナナ	蒸し中華めん／ごま油／花見糖／かたくり粉／ごま(いり)／ノンエッグマヨネーズ／すりごま／クリームコーン／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／生姜／にんじん／玉葱／干し椎茸／たけのこ／ねぎ／きゅうり／れんこん／ブロッコリー／チンゲンツァイ／バナナ／西洋かぼちゃ	かぼちゃもち（みたらし） カミカミ昆布 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） せんべい
30／金	チキンカレー（麦飯） キュウリとトマトのサラダ（チーズドレ モロヘイヤスープ メロン	米／おおむぎ(押麦)／なたね油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／花見糖／かりんとう／ごま油	鶏肉／スキムミルク／ピザチーズ／クリームチーズ／あられはんぺん／牛乳／ちりめんじゃこ	にんにく／生姜／セロリー／玉葱／にんじん／トマト水煮／りんご／ズッキーニ／トマト／きゅうり／モロヘイヤ／ほうれんそう／メロン／にら	にら焼き 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） やさいかりんとう
31／土	豚丼 ゆかり和え 豆腐とオクラのスープ バナナ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／塩せんべい／クロワッサン	豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／ゆかり／オクラ／バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい

＊＊今月の予定＊＊
＊2日：夏を楽しむ会（幼児：流しそうめん）
＊23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：586Kcal　乳児：545kcal