

きゅうしよくだより

8月号

～太陽の子保育園～
2020.8.1

今年は長い梅雨が続いています、梅雨が明ければ暑い夏がやってきます。今年の夏は自粛ムードで、例年のような夏ならではの楽しみがなかなかありません。園ではプール遊びや外遊びもありますので、朝食をしっかりと食べてから登園し、ご家庭でも水分補給に気をつけ、特に休養、睡眠を心がけてください。

☆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、ピーマン、きゅうり、茄子等は、給食に入れたり、ミニ調理をして食べています。



夏を元気にすこすポイント

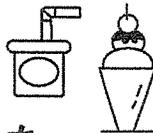
な んでも食べて夏ばて知らず



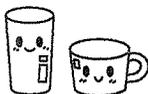
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

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。



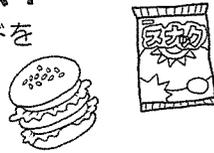
の むなら、麦茶か水、牛乳を...



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。



7月の菜園、食育等

らいおん組さんで「手作りパン」作り！各自オリジナルパンを作って、給食で食べました。



粘土でパン作りの練習!



ふわふわ、焼き立てパン♪



きゃべつちぎり
とうもろこしの皮むき



五ねぎの皮むき

すいか収穫!



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



キュウリの板ぎり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味つけ



タマネギ皮むき



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき



2020年度 8月分 予定献立表



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 土	ブルコギ風丼 野菜のナムル 大根とチンゲン菜のスープ バナナ	米/三温糖/なたね油/ ごま/ごま油/塩せんべい/ ビスケット	豚もも肉/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/ もやし/にら/こまつな/だい こん/チンゲンツアイ/パナ ナ	動物ビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい シヤムサンド 牛乳
3 月	ごはん ぶりのてりやき 大根と鶏肉の煮物 野菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 冷凍みかん	米/なたね油/三温糖/ すりごま/ソーダクラッ カー/コッパパン/マーガ リン	ぶり/鶏もも肉/木綿豆 腐/牛乳	にんじん/だいこん/さやい んげん/こまつな/はくさい /玉葱/カットわかめ/ねぎ /みかん(冷凍)/ブルーバ リー(ジャム)	牛乳(幼・乳) クワッカー
4 火	ごはん ゴーヤ入り麩チャンプルー (乳児:麩チャンプルー) アーサ汁 パン	米/押麦/なたね油/焼 きふ(車ふ)/ごま油/かり んとう(白)/板こんにゃく /三温糖/すりごま/塩せ んべい	豚ひき肉/ダイスチーズ/ ウィンナー/生揚げ/あお さ/牛乳	にんにく/玉葱/レタス/トマ ト/にんじん/にがうり/もや し/にら/パインアップル	豚増田菜(ペ;手だんご) せんべい 牛乳(乳児)
5 水	ぶどうパン 鶏肉のマリネ ミモザサラダ コーンチャウダー メロン	ぶどうパン/薄力粉/な たね油/三温糖/ノンエッ グマヨネーズ/無塩バター /クリームコーン/コーン /Feせんべい/米/押麦	鶏もも肉/たまご/ベーコ ン/牛乳/鮭フレーク	玉葱/にんじん/青ピーマン /赤ピーマン/きゅうり/キャ ベツ/メロン(温室)/しょうが /ねぎ/小ねぎ	鮭チャーハン 麦茶
6 木	わかめごはん 赤魚の生妻焼き じゃが芋のきんぴら モロヘイヤのおひたし なすとみょうがの味噌汁 ぶどう(デザート)	米/ごま/じゃがいも/こ ま油/三温糖/ビスケット/ 焼きふ(車ふ)/無塩バ ター/なたね油/グラ ニュー糖	あこうだい/かつお節/ 油揚げ/牛乳/きな粉(大 豆)/脱脂加糖ヨーグルト	炊き込みわかめ/しょうが/ ごぼう/にんじん/さやい んげん/ほうれんそう/モロヘ イヤ(茎葉)/玉葱/なす/みよ うが/ぶどう	手作り麩菓子(きなこ) ヨーグルト
7 金	ミルクカレーうどん 豆腐の落とし揚げ 小松菜のごま味噌和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油 /薄力粉/三温糖/かた くり粉/すりごま/衛生ポ ーロ/とうもろこし	豚肉/牛乳/木綿豆腐/ 鶏挽肉/ひじき/たまご /プロセスチーズ	玉葱/にんじん/オクラ/干 し椎茸/こまつな/もやし/ バナナ	ゆでとうもろこし チーズ 麦茶
8 土	あんかけ炒飯 酢の物の きのこのスープ オレンジ	米/コーン/なたね油/こ ま油/かたくり粉/三温糖 /塩せんべい/おこし	鶏もも肉/生わかめ/木 綿豆腐/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで) /にんじん/もやし/チンゲン ツアイ/干し椎茸/きゅうり/ 玉葱/えのきたけ/がなしめ じ/オレンジ	ほんごめハー 牛乳
11 火	ごはん 松風焼き 煮豆(金時豆) ほうれん草とコーンの磯和え かぶの味噌汁 冷凍みかん	米/パン粉(生)/三温糖 /ごま/コーン/ウエハ ス/マカロニ/ノンエッ グマヨネーズ	鶏挽肉/たまご/いんげ んまめ(乾)/刻み海苔/ 油揚げ/牛乳/かつお節 /あおのり/するめ	ねぎ/玉葱/にんじん/干し 椎茸/さやいんげん/ほうれ んそう/かぶ/かぶ(葉)/み かん(冷凍)	牛乳(幼・乳) せんべい ウエハース するめ(2歳児~) 牛乳(乳児)
12 水	納豆チャーハン オクラとツナの中華酢和え ワケギ菜とはんぺんのスープ ぶどう(デザート)	米/押麦/ごま油/Feセ んべい/薄力粉/黒砂糖 /なたね油/ごま	豚ひき肉/糸引納豆/ツ ナ(油漬ルーが(ト)トト)/ あらははんぺん/ヨーグル ト(ドリックタイプ)/牛乳/た まご	ねぎ/にんじん/にら/きゅ うり/オクラ/玉葱/チンゲン ツアイ/ぶどう	黒糖蒸しパン 牛乳
13 木	ネギたっぷりじゃこパスタ かぼちゃサラダ ひじきと卵のスープ すいか	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/衛生ポ-ロ/米 /三温糖	ちりめんじゃこ/刻み海苔 ダイスチーズ/鶏もも肉/ ひじき/木綿豆腐/たま ご/牛乳/油揚げ	にんにく/ねぎ/西洋かぼ ちゃ/えだまめ(ゆで)/干し ぶどう/にんじん/こまつな /すいか	ぎつねごはん(おにぎり) 牛乳(乳児)
14 金	まぜまぜオムライス カミカミサラダ ココロ野菜スープ バナナ	米/押麦/なたね油/三 温糖/じゃがいも/コーン /ビスケット/塩せんべい バナナ	鶏もも肉/たまご/ピザ チーズ/ベーコン/牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/ 切干しいたけ/キャベツ/ バナナ/アガー/りんご(スト レンジス)/みかん缶(90g)漬 け/トト/パイン缶(90g)漬 け/トト	フルーツゼリー ソフトせんべい 牛乳
15 土	肉味噌ごはん ゆかり和え 豆腐とニラのスープ オレンジ	米/ごま油/三温糖/か たくり粉/塩せんべい/ ワッフル(カット)クリーム	豚ひき肉/木綿豆腐/牛 乳/プロセスチーズ	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/干し椎茸/たけの こ(ゆで)/ねぎ/キャベツ/ きゅうり/ゆかり/にら/オレ ンジ	チーズドック 牛乳
17 月	ごはん めかじきのくわ焼き さつまいもの炒め煮 野菜のごま和え ごぼうと豚肉の味噌汁 冷凍みかん	米/三温糖/なたね油/ さつまいも/すりごま/こ ま油/ソーダクラッカー/ 食パン/コーン/クリーム コーン/ノンエッグマヨ ネーズ	めかじき/豚もも肉/牛 乳/ボンレスハム/パルメ ザンチーズ	しょうが/ねぎ/こまつな/ にんじん/はくさい/ごぼう /だいこん/小ねぎ/みかん (冷凍)	スイートコーンピザ 牛乳

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	
18 火	夏カレー(麦飯) きゅうりとトマトのサラダ モロヘイヤスープ メロン	米/押麦/なたね油/ コーン/無塩バター/薄力 粉/三温糖/かりんとう (白)/ごま油	豚肉/スキムミルク/ピザ チーズ/クリームチーズ/ 木綿豆腐/牛乳/ちりめ んじゃこ	にんにく/生姜/玉葱/にん じん/南瓜/ズッキーニ/り んご/えだまめ/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)
19 水	ライ麦パン 鶏肉のバジル焼き アロカリ入り野菜ソテー 冬瓜のスープ オレンジ	ライ麦パン/なたね油/ Feせんべい/米/ごま	鶏もも肉/ベーコン/牛乳 /塩昆布/乳酸菌飲料	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/オレ ンジ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 塩昆布おにぎり カルピス
20 木	ごはん 鮭の梅焼き 茄子の炒め煮 野菜のおひたし じゃが芋の味噌汁 ぶどう(巨峰)	米/なたね油/三温糖/ じゃがいも/衛生ポ-ロ/ ビスケット	豚もも肉/かつ お節/油揚げ/牛乳/脱 脂加糖ヨーグルト	梅干し(塩漬)/しょうが/な す/さやいんげん/ほうれん そう/にんじん/もやし/玉 葱/オクラ/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい ミニ野菜ビスケット ヨーグルト
21 金	ごはん チャーハン れんこんの真砂和え 中華風スープ(卵入り) バナナ	米/なたね油/三温糖/ かたくり粉/ごま/ ノンエッグマヨネーズ/す りごま/クリーム/塩せん べい/薄力粉/なたね油 /粉糖	豚ひき肉/たらこ/たまご /牛乳/木綿豆腐	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/干し椎茸/たけのこ (ゆで)/ねぎ/きゅうり/れ んこん/さやいんげん/こまつ な/バナナ/西洋かぼちゃ (冷凍)	牛乳(幼・乳) せんべい かぼちゃドーナツ 牛乳(乳児)
22 土	南海子キンライス 華風和え カブとえのきのスープ オレンジ	米/なたね油/三温糖/ すりごま/ごま油/ビス ケット/クワッサー	鶏もも肉/牛乳	ねぎ/しょうが/にんにく/ きゅうり/ミニトマト/キャ ベツ/もやし/にんじん/にら /玉葱/かぶ/かぶ(葉)/え のきたけ/オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい クワッサー 牛乳
24 月	焼きもちごはん 白身魚フライ(タルタルソース) 野菜炒め トマト もずくスープ パン	米/きび/コーン/薄力 粉/パン粉(生)/なたね 油/ノンエッグマヨネーズ /ごま油/ポ-ロ/マカロ ニ/三温糖	まがれい/たまご/もずく (塩蔵・塩抜き)/木綿豆腐 /牛乳/きな粉(大豆)/ こんぶ	玉葱/レモン(果汁・生)/にん じん/キャベツ/もやし/青 ピーマン/ミニトマト/チンゲ ンツアイ/パインアップル	牛乳(幼・乳) せんべい マカロニきなこ カミカミ昆布(2歳児~) 牛乳(乳児)
25 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き 五目豆煮 しらす和え すまし汁 グレープフルーツ	米/ごま油/板こんにゃく /三温糖/焼き麩(白玉 麩)/ビスケット/無塩バ ター/薄力粉	鶏もも肉/大豆(国産・乾) /早煮昆布/しらす干し (半乾燥品)/ヨーグルト (ドリックタイプ)/おから(新 製法)/牛乳/たまご	しょうが/にんじん/ごぼう /干し椎茸/ほうれんそう/ア ラカマ/もやし/玉葱/切りみ つば/グレープフルーツ/干 しぶどう/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい おから入バナナパンケーキ 牛乳
26 水	ハンズパン お好みマカロニ フレンチサラダ オクラとはんぺんのスープ 梨	コッパパン/パン粉(生)/ 三温糖/かたくり粉/なた ね油/Feせんべい/ピー マン	豚ひき肉/木綿豆腐/ひ じき/スキムミルク/たま ご/あらははんぺん/牛乳 /ボンレスハム	ねぎ/玉葱/レタス/きゅ うり/にんじん/オクラ/日本 なし/もやし/青ピーマン	牛乳(幼・乳) せんべい カレービーファン 牛乳
27 木	ごはん(ワッ)おにぎり めだいの香味焼き 切干大根とひじきの炒め煮 野菜のおひたし なめこの味噌汁 オレンジ	米/三温糖/すりごま/こ ま油/なたね油/ウエハ ス/さつまいも/メープル シロップ	焼きのり/めだい/ひじき /さつまいも/油揚げ/ かつお節/木綿豆腐/牛 乳/プロセスチーズ	しょうが/ねぎ/にんにく/に んじん/切干しいたけ/干し 椎茸/さやいんげん/こまつ な/はくさい/玉葱/小ね ぎ/なめこ/オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい いもアップ チーズ 牛乳(乳児)
28 金	<お誕生会> あんぱんまんナポリタン 塩しもんから揚げ コーンサラダ 青菜のスープ ぶどう(巨峰)	スパゲッティ/なたね油 (麵まぶし用)/なたね油 /かたくり粉/コーン/ ノンエッグマヨネーズ/かり んとう(白)/Feせんべい	ベーコン/フランクフルト /ライスチーズ/鶏もも 肉/刻み昆布/牛乳/ラ クトアイス(普通脂肪)	にんじん/玉葱/エリンギ/ 干しぶどう/ミニトマト/レモ ン(果汁・生)/ブロッコリー/ キャベツ/チンゲンツアイ/ね ぎ/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい アイスクリーム (1歳児:ヨーグルト) せんべい
29 土	麻婆ライス ごま味噌和え わかめスープ バナナ	米/なたね油/三温糖/ かたくり粉/ごま油/すり ごま/塩せんべい/ビス ケット/オレンジゼリー	木綿豆腐/豚ひき肉/牛 乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/ねぎ/干し椎茸/に ら/こまつな/もやし/カット わかめ/葉ねぎ/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット ミニゼリー 牛乳
31 月	雑穀ごはん 焼きサバのおろし煮 肉じゃが 磯和え とうがんの味噌汁 冷凍みかん	米/きび(精白粒)/あわ (精白粒)/押麦/三温糖 /なたね油/じゃがいも/ しらす/ソーダクラッ カー/フランスパン/ノン エッグマヨネーズ	まさほ/豚もも肉/刻み 海苔油揚げ/牛乳/パル メザンチーズ	だいこん/玉葱/にんじん/ さやいんげん/もやし/ほう れんそう/とうが/小ねぎ /みかん(冷凍)	牛乳(幼・乳) せんべい パンせんべい 牛乳(乳児)

「使用食材について」
★梅雨明けが平年よりも遅れているため、全国的に続く大雨や日照量不足で、野菜の値段が高騰
しています。給食でよく使用するジャガイモやニンジン等の価格は例年に比べ2倍以上になる日も
あり、薬物も例年よりも高騰しています。そのため、予定していた献立や、内容を変更する場
合があります。
★今月は、製やぶどう(巨峰等)が登場します。デザートに果物のパンは生のものを使用、今
月からは乳児クラス(ペンギン)でもパンを提供する予定です。

<平均摂取量>
幼児:598Kcal 乳児:557kcal
今月のお誕生会メニューは、
28日です。

