

8月号

~太陽の子保育園~
2021.8.1

☆今月の目標☆



梅雨が明けから蒸し暑い日が続いています。園では子どもたちがプール遊びをしている元気な声が聞こえています。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症予防のためにも、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や体調の変化（汗や尿の様子等）にも気を配り、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

n 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。

t 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、糖分のどりすぎになるものもあります。



n 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。

s 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。



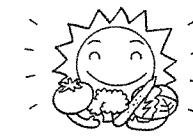
y くかんで食べましょう

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。



c 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。



j 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★

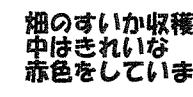
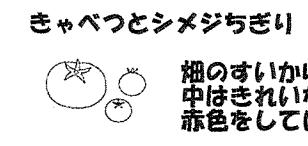
最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になつたけれども、旬の味も知ってほしいです。給食でも、なるべく旬のものを取り入れるよう心がけています。

☆☆夏の野菜☆☆

なす・かぼちゃ
おくら・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。

7月の菜園、食育等

らいおん組さんで「手作りうどん」作り！
生地から作り、給食で食べました。羽村産の「とうもろこし」
皮むきのお手伝い♪畠のすいか収穫！
中はきれいな
赤色をしていました。

お手伝いできるもの

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」と消極的になつ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づ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



キュウリの板すり

味つけ

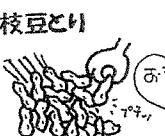
団子作り



枝豆とり

タマネギ皮むき

食器洗い



食事ができたことを家族に伝える



★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

園では、お当番活動で給食の配膳を行っています。マスク着用の練習にもなっています。

日/ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02 ～ 月	ゆかりごはん めかじきの生姜焼き 肉じゃが 野菜のごま和え	冬瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、 フランスパン(食パン)、ノンエングマヨネーズ、三温糖、なたね油	かじき、豚肉、味噌、油揚げ、粉チーズ、牛乳	オレンジ、玉葱、ほうれんそ う、とうがく、もやし、人 参、しらたき、いんげん、葉 ねぎ、すりごま、生姜、あお のり	牛乳(幼・乳) ピスケット パンせんべい 牛乳(乳児)
03 ～ 火	クリームスパゲティ 人参ドレッシングサラダ アーサ汁 メロン	スパゲティ、薄力 粉、なたね油、無 塩バター、さつま いも	牛乳、鶏肉、生揚 げ、脱脂粉乳、生 クリーム	メロン、玉葱、とうもろこ し、キャベツ、人参、きゅう り、ブロッコリー、しめじ、 あおさ、りんご	牛乳(幼・乳) せんべい ゆでとうもろこし 麦茶	
04 ～ 水	タコライス ゴーヤ入り麩チャンブルー 春雨スープ パイン	米、小麦粉、押 麦、砂糖、はるさ め、焼心、無塩バ ター、なたね油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆 腐、牛乳、ダイス チーズ、卵、ウイ ンナーソーセージ	パイナップル、トマト、かぼ ちゃ、玉葱、もやし、レタ ス、ゴーヤ、チキンソーザ ン、人参、ねぎ、干し椎 茸、生姜、干し椎茸、にんにく、 バナナ	牛乳(幼・乳) クラッカー かぼちゃパンケーキ 牛乳(乳児)	
05 ～ 木	ごはん めだいのねぎみそ焼き 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	なすと油揚げの味噌汁 冷凍みかん	米、三温糖、マヨ ネーズ、なたね 油、ピスケット	ヨーグルト(加 糖)、めだい、い んげんまめ (乾)、味噌、油 揚げ、かつお節	冷凍みかん、もやし、玉葱、 なす、こまつな、ねぎ、人 參 ピスケット ヨーグルト	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
06 ～ 金	ふどうパン タンドリーチキン グリーンサラダ ABCスープ	ふどうパン、米、 マカロニ、なたね 油	鶏肉、ヨーグルト (加糖)、ベーコン	りんご果汁、バナナ、玉葱、 キャベツ、レタス、きゅう り、ブロッコリー、コーン、 人参、レモン果汁、にんにく、 焼きのり	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり(幼:ラアおにぎり) りんごジュース	
07 ～ 土	チンジャウロース丼 大根とオクラの華風和え わかめと高野豆腐のスープ オレンジ	米、なたね油、片 栗粉、三温糖、ご ま油、あられ	牛乳、豚肉、チー ズ、ハム、凍り豆 腐、味噌	オレンジ、玉葱、だいこん、 ビーマン、だけのこ、ほうれ んそう、オクラ、人参、生 姜、干し椎茸、カットわか め、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット 揚げあられ チーズ 牛乳	
10 ～ 火	三色ごはん かぶときゅうりの塩昆布和え ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	米、マカロニ、砂 糖、三温糖、なた ね油、ごま油	鶏ひき肉、生揚 げ、卵、味噌、す るめ、きな粉、牛 乳	グレープフルーツ、かぶ、こ まつな、きゅうり、人参、こ ぼう、かぶ、葉、塩こんぶ、 生姜、冷凍みかん	牛乳(幼・乳) せんべい マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児)	
11 ～ 水	ハムサンド さつま芋サラダ 米粉のトマトシチュー バナナ	食パン、さつまい も、米、マヨネ ーズ、マーガリン、 米粉、なたね油	豚肉、ハム、ダイ スチーズ、油揚 げ、生クリーム (乳脂肪)、牛乳	バナナ、玉葱、人参、トマ ト、ブロッコリー、トマト ピューレ、えだまめ、しめ じ、こまつな、干し椎茸、 ねぎ、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) ポーク そうすい 牛乳(乳児)	
12 ～ 木	鮭チャーハン ささみ入りごま味噌和え ひじきのスープ ぶどう	米、小麦粉、無塩 バター、押麦、三 温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ささ身、卵、乾 燥おから、ベーコ ン、味噌、小豆	ぶどう、もやし、ほうれんそ う、ねぎ、人参、みずな、に ら、すりごま、ひじき、生 姜、りんご	飲むヨーグルト ピスケット おからと小豆のスコーン 牛乳	
13 ～ 金	ねぎ塩豚丼 カミカミサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 冷凍みかん	米、なたね油、三 温糖、片栗粉、せ んべい	豚肉、味噌、油揚 げ、牛乳	冷凍みかん、玉葱、こま つな、きゅうり、人参、切り干 しだいこん、葉ねぎ、ごま、 にんにく、生姜、(バナ ナ)、ゼリー	牛乳(幼・乳) ウエハース ミニゼリー(乳:バガ) せんべい 牛乳(乳児)	
14 ～ 土	鶏肉の和風パスタ キャベツとトマトの中華和え 青菜のスープ バナナ	スマゲティ、なた ね油、砂糖、ごま 油、ほんこめ葉子	牛乳、鶏肉、木綿 豆腐	バナナ、キャベツ、トマト、 コーン、ねぎ、玉葱、チング ンサイ、しめじ、葉ねぎ、に んにく、きざみのり	牛乳(幼・乳) せんべい ほんこめバー 牛乳	
16 ～ 月	ごはん カレイの梅焼き 茄子の炒め煮 磯和え	米、薄力粉、黒 砂糖、なたね油、 三温糖	かれい、木綿豆 腐、牛乳、味噌、 卵	なす、オレンジ、はくさい、 ほうれんそう、玉葱、なめ こ、人参、葉ねぎ、ごま、う め干し、きざみのり	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 黒糖蒸しパン 牛乳(乳児)	
17 ～ 火	胚芽パン 鶏肉のバジル焼き ズッキーニ入り野菜ソテー コーンチャウダー	胚芽パン、無塩バ ター、薄力粉、な たね油、おこし	ヨーグルト(無 糖)、牛乳、鶏 肉、ベーコン	バナナ、玉葱、キャベツ、 コーンクリーム(冷凍)、人 参、コーン、ズッキーニ、に んにく	牛乳(幼・乳) せんべい はとむぎおこし ヨーグルト	

※献立は、入荷等の都合により変更になる場合があります。

日/ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 ～ 水	ジューシー 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	米、さつまいも、 はるさめ、メープ ルシロップ、ご ま油、三温糖、な たね油	豚肉、木綿豆腐、 チーズ、ハム、油 揚げ	冷凍みかん、玉葱、チング ンサイ、人参、きゅうり、刻 みこんぶ、干し椎茸	牛乳(幼・乳) クラッcker いもケンピ チーズ 麦茶	
19 ～ 木	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 小玉すいか	ゆでうどん、米、 小麦粉、押麦、 三温糖、油、ごま 油	焼ちくわ、卵、納 豆、豚ひき肉	みかん果汁、すいか、こま つな、人参、もやし、ねぎ、オ クラ、ごま、干し椎茸、あお のり、りんご	牛乳(幼・乳) せんべい 納豆チャーハン みかんジュース	
20 ～ 金	チキンカレーライス(麦飯) オレンジ キュウリとトマトのサラダ (チーズドレッシング) モロヘイヤスープ	米、食パン、じゃ がいも、押麦、マ ヨネーズ、なたね 油、薄力粉、無塩 バター、三温糖	牛乳、木綿豆腐、 脱脂粉乳、しらす干し、ビザ チーズ、クリーム チーズ	玉葱、オレンジ、トマト、人 参、きゅうり、モロヘイヤ、 ブロッコリー、トマト、りん ご、ねぎ、セロリ、ごま、に んにく、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット しらすトースト 牛乳(幼・乳)	
21 ～ 土	ピピンバゴはん 海藻サラダ 豆腐とオクラのスープ バナナ	米、なたね油、ご ま油、三温糖、野 菜かりんとう	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそ う、レタス、玉葱、きゅう り、人参、オクラ、ごま、海 藻ミックス、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい やさいかりんとう 牛乳	
23 ～ 月	焼きとうもろこしごはん あじフライ 野菜炒め もずくと生揚げの味噌汁	米、小麦粉、砂 糖、生パン粉、吉 び、なたね油、ご ま油	牛乳、あじ、生揚 げ、卵、豚肉、味 噌、豆乳、きな粉	グレープフルーツ、キャベ ツ、もずく、コーン、玉葱、 ビーマン、ほうれんそう、人 参、ねぎ、生姜、オレンジ	飲むヨーグルト せんべい きな粉と豆乳のケーキ 牛乳	
24 ～ 火	ごはん 鶏肉のみぞ焼き じゃが芋のきんぴら 酢の物	かきたま汁 ぶどう	鶏肉、卵、ウイン ナーソーセージ、ごま油、味 噌、牛乳	ぶどう、きゅうり、玉葱、も やし、人参、キャベツ、こま つな、ごぼう、いんげん、生 わかめ、あおのり、りんご	牛乳(幼・乳) ピスケット やきそば 牛乳(乳児)	
25 ～ 水	五穀パンズパン ハンバーグ きのこソース フレンチサラダ	ピーフンスープ メロン	胚芽パン、米、バ ン粉、ピーフン、 なたね油、片栗粉、 無塩バター、ごま油	豚ひき肉、木綿豆 腐、卵、脱脂粉乳	メロン、玉葱、キャベツ、み かん缶、人参、ねぎ、しめ じ、きゅうり、チングンサ イ、塩こんぶ、ひじき、生 姜、干し椎茸、バナナ	牛乳(幼・乳) 米ボール 塩昆布おにぎり 麦茶
26 ～ 木	ごはん(ラップおにぎり) 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のおひたし	ニラと麸の味噌汁 梨	牛乳、さけ、味 噌、なたね油、ビ スケット、わらび もち粉(アガー)	なし、ぶどう果汁、はくさ い、ほうれんそう、玉葱、に ら、人参、切り干し大根 ん、いんげん、焼きのり、干 し椎茸、りんご	牛乳(幼・乳) ウエハース ぶどうわらびもち(乳:ゼリー) 棒ピスケット 牛乳	
27 ～ 金	あんぱんまんライス マカロニサラダ 春野菜スープ フルーツポンチ	★お誕生日会メニュー★ 	米、マカロニ、押 麦、ヨーグルト、 片栗粉、ビーフン、 なたね油、片栗粉、 無塩バター、ごま油	アイスクリーム (ヨーグルト)、 豚挽肉、豚肉、フ ランクフルト、ス ライスチーズ、	玉葱、ミニトマト、キャ ベツ、人参、みかん缶、ブ ロッコリー、ナバナ、パイン 缶、みかん缶、スナップえん どう、干し椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう アイスクリーム (ペ:ヨーグルト) ウエハース
28 ～ 土	冷やしうめん 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め ごま醤油和え バナナ	干しうめん、片 栗粉、なたね油、三 温糖、ごま油、 焼きドーナツ	牛乳、生揚げ、鶏 肉	バナナ、キャベツ、もやし、 こまつな、人参、いんげん、 ねぎ、干し椎茸、きざみの り、ごま	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳	
30 ～ 月	ごはん いわしのかばやき かぼちゃの甘煮 磯和え	大根と油揚げの味噌汁 冷凍みかん	米、じゃがいも、 強力粉、片栗粉、 なたね油、砂糖、 三温糖	いわし、粉チー ズ、味噌、油揚げ、牛乳	冷凍みかん、かぼちゃ、ほ うれんそう、だいこん、玉葱、 人参、コーン、オクラ、きざ みのり	牛乳(幼・乳) クラッcker じゃが芋ボンデケージョ 牛乳(乳児)
31 ～ 火	焼肉サンド れんこんサラダ ミネストローネ ぶどう	コッペパン、米 なたね油、三 温糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆 乳、ベーコン、味 噌	ぶどう、れんこん、玉葱、バ ナナ、人参、キャベツ、アロ コリー、レタス、トマトピュー レ、野菜ジュース、レーズ ン、ゼロリ、ごま、レモン、 生姜、にんにく、りんご	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉バナナココアケー キ牛乳	

「使用食材について」
 ★今月は、ぶどう(巨峰等)や梨が登場します。デザートの果物の
 パインは生のものを使っています。今月からは、おやつにする
 (イカ)を2歳児から取り入れています。

<平均摂取量>
 幼児:585Kcal
 乳児:535Kcal

