

きゅうしよくだより

8月号

蒸し暑い日が続いていますが、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きます。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 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。

☆今月の目標☆

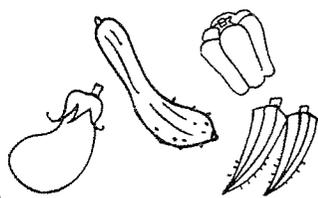
暑さに負けない
体力づくり

★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。

★園の畑やプランターでも、夏の野菜がどんどん実っていますよ。



今年の畑には・・・

なすやゴーヤといった毎年恒例のお野菜のほかに、変わったお野菜を栽培しています。空芯菜、赤オクラ、サンチュ、モロヘイヤを栽培し、続々と収穫。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。収穫してすぐに食べられるよう調理をしていますが、一番人気なのが「ゴーヤチップ」。揚げたてをクラスに届けるとあっという間に完食です。子どもたちにとって、自然と食事をつなげる学びの場になっています。



7月の菜園、食育等

らいおん組さんで 夏野菜カレー作り!
初めて包丁を使いました。



みんな真剣!



羽村産「とうもろこし」の皮むき



ゴーヤ収穫



大人気! ゴーヤチップス!

夏野菜カレーに、とうもろこしを入れました。



空芯菜、収穫!



ぼんだ組さんで育てている「空芯菜」は、初栽培。お部屋で炒めて食べています。



「サンチュ」収穫! フールサイドでご試食!



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。

ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



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



テーブルふき



配膳の手伝い



団子作り



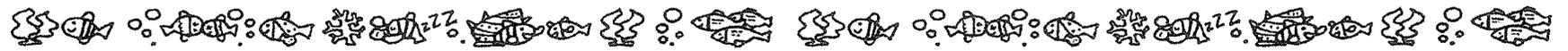
食器ふき



テーブルふき



2022年度8月 予定献立表



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	3時おやつ
01 月	ごはん なめこの味噌汁(小ネギ) 豚肉の生姜焼き グレープフルーツ さつまいものレモン煮 磯和え	米、さつまいも、薄力粉、花見糖、なたね油、黒砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌、卵	グレープフルーツ、バナナ、玉葱、白菜、こまつな、なめこ、人参、葉ねぎ、レモン果汁、きざみり、生姜、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ バナナのフリッター 牛乳
02 火	食パン(ブルーベリージャム&マーガリン) カレーの変わりソース ★幼児: すいか割り ブロック入り野菜ソテー (乳児: 小玉すいか) 冬瓜のスープ(野菜類)	食パン、米、マーガリン、片栗粉、薄力粉、焼き麩、なたね油、花見糖、無塩バター	かれい、ウインナーソーセージ、牛乳	すいか、キャベツ、とうがん、玉葱、人参、ブロッコリー、ブルーベリージャム、コーン、ひじき、ごま、りんご	牛乳(幼・乳) せんべい しそひじきおにぎり 牛乳(乳児)
03 水	鶏肉のトマト煮ライス マカロニフレンチサラダ かぼちゃスープ バナナ	米、押麦、マカロニ、なたね油、無塩バター、花見糖	ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	玉葱、バナナ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、みかん缶、なす、しめじ、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット ぼんこめ菓子 ヨーグルト 麦茶
04 木	ジャージャー麺 大根とツナサラダ たまごスープ 冷凍みかん	蒸し中華麺、じゃがいも、片栗粉、なたね油、マヨネーズ、ごま油、花見糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ダイスチーズ、ツナ水漬缶、味噌、ハム、牛乳	冷凍みかん、だいこん、玉葱、人参、きゅうり、ねぎ、たけのこ、ほうれんそう、オクラ、コーン、いんげん、ごま、干しいたけ、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) せんべい カラフルポテト 牛乳(乳児)
05 金	枝豆ごはん めだいのいわ焼き 野菜炒め(空芯菜入り) トマト	米、花見糖、なたね油、ごま油	牛乳、めだい、生揚げ、豚肉、味噌	オレンジ、ぶどうジュース、トマト、玉葱、キャベツ、モロヘイヤ、えだまめ、人参、空芯菜、こまつな、ねぎ、アガー、生姜、ごま油(少量)	牛乳(幼・乳) クラッカー 揚げあられ ぶどうゼリー 牛乳
06 土	もずく丼 きゅうりのおかか和え きのこのスープ バナナ	米、クロワッサン、片栗粉、花見糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	バナナ、玉葱、きゅうり、もずく、コーン、人参、こまつな、しめじ、えのきたけ、生姜、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
08 月	ごはん(ラップおにぎり) つるむらさきの味噌汁 ぶどう 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え	米、さつまいも、メープルシロップ、焼き麩、花見糖、なたね油	牛乳、さけ、チーズ、味噌、さつま揚げ、油揚げ	ぶどう、ほうれんそう、玉葱、もやし、人参、つるむらさき、切り干しだいこん、いんげん、すりごま、焼きのり、干しいたけ	牛乳(幼・乳) ビスケット いもケンピ チーズ 牛乳
09 火	豚となすのかけうどん 納豆とじゃこの天ぷら(幼: しそ入り) スティックきゅうり バナナ	ゆでうどん、上新粉、薄力粉、無塩バター、花見糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉、ゆであずき缶、納豆、脱脂粉乳	バナナ、なす、玉葱、きゅうり、人参、葉ねぎ、すりごま、しそ	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉のスコーン 牛乳
10 水	胚芽パンズパン 冷凍みかん タンドリーチキン スッキーニ入り野菜ソテー コーンチャウダー	胚芽パン、米、無塩バター、押麦、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、しらす干し	冷凍みかん、玉葱、キャベツ、コーンクリーム、人参、コーン、ズッキーニ、うめ干し、レモン果汁、にんにく、きざみのり	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 梅としらすのだし汁ごはん 麦茶
12 金	あんかけチャーハン 塩昆布和え ニラのスープ パイジ	米、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉、ゆであずき缶、納豆、脱脂粉乳	バナナ、なす、玉葱、きゅうり、人参、葉ねぎ、すりごま、しそ	牛乳(幼・乳) ポーロ ビスケット 飲むヨーグルト
13 土	チキンライス コールスローサラダ かぶとしめじのスープ オレンジ	米、マヨネーズ、なたね油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン	キャベツ、オレンジ、玉葱、かぶ、ピーマン、しめじ、エリンギ、人参、かぶ・葉	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドッグ 牛乳
15 月	ドライカレー(ひよこ豆入) カミカミサラダ アーサ汁 バナナ	米、薄力粉、押麦、黒砂糖、なたね油、油、花見糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ひよこめ(乾)	玉葱、バナナ、人参、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、すりおろしりんご缶、ごま、あおさ、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) ビスケット 黒糖蒸しパン 牛乳
16 火	鶏ごぼうごはん(卵入) 夏野菜サラダ ほうれん草とはんぺんの味噌汁 冷凍みかん	米、マカロニ、押麦、花見糖、なたね油、無塩バター	牛乳、鶏肉、卵、あらればんぺん、味噌、きな粉、ハム	冷凍みかん、トマト、なす、玉葱、ほうれんそう、ごぼう、人参、ピーマン、さやえんどう、ごま、生姜	牛乳(幼・乳) せんべい マカロニきなこ カミカミ昆布 牛乳

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	3時おやつ
17 水	ぶどうパン グレープフルーツ めかじきの変わり焼き 人参ドレッシングサラダ もずくスープ	ぶどうパン、マヨシユボテト、マヨネーズ、なたね油	ヨーグルト(加糖)、かじき、生揚げ	グレープフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、玉葱、マーマレード、サニレタス、きゅうり、もずく、チンゲンサイ、人参、みかん	牛乳(幼・乳) ポーロ かぼちゃのマーマレード和え ヨーグルト
18 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き いそ煮 野菜のごま和え	米、さつまいも、花見糖、ごま油、なたね油	鶏肉、チーズ、味噌、油揚げ、さつま揚げ、牛乳	ぶどう、白菜、だいこん、ほうれんそう、玉葱、人参、いんげん、すりごま、ひじき、干しいたけ、粉かんでん、りんご	牛乳(幼・乳) クラッカー 芋ようかん チーズ 牛乳(乳児)
19 金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え オレンジ	ゆでうどん、米、小麦粉、花見糖	焼くわ、油揚げ、ハム	りんごジュース、オレンジ、キャベツ、トマト、こまつな、人参、もやし、きゅうり、コーン、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい ラップおにぎり りんごジュース
20 土	麻婆ライス オクラときゅうりのナムル チンゲン菜のスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、花見糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、味噌	バナナ、玉葱、きゅうり、ねぎ、人参、チンゲンサイ、オクラ、にら、すりごま、干しいたけ、生姜、きざみのり、カットわかめ、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドッグ 牛乳
22 月	ごはん 鮭の梅焼き 茄子の炒め煮 磯和え	米、コッパパン、花見糖	牛乳、さけ、味噌、油揚げ	グレープフルーツ、なす、ほうれんそう、とうがん、玉葱、人参、コーン、葉ねぎ、うめ干し、きざみのり、オレンジ	飲むヨーグルト ビスケット 揚げパン 牛乳
23 火	肉味噌うどん 鮭チャンプルー ひじきと卵のスープ パイジ	ゆでうどん、米、焼肉(串ぶ)、なたね油、押麦、片栗粉、ごま油、花見糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、味噌、しらす干し、ベーコン、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	パイナップル、玉葱、ねぎ、人参、もやし、にら、たけのこ、こまつな、ひじき、干しいたけ、にんにく、生姜、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい カルシウムごはん 牛乳(乳児)
24 水	海南チキンライス かぼちゃサラダ ビーフンスープ 冷凍みかん	米、押麦、マヨネーズ、ピーマン、砂糖、ごま油、なたね油	鶏肉、木綿豆腐、ダイスチーズ、牛乳	冷凍みかん、かぼちゃ、コーン、トマト、ねぎ、きゅうり、むきえだまめ、人参、チンゲンサイ、干しぶどう、すりごま、生姜、にんにく、干しいたけ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ゆでコーン (1歳: ぶかし芋+コーン) 牛乳(乳児)
25 木	ごはん あじフライ(乳児: タラ) 梨 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	米、薄力粉、花見糖、無塩バター、生パン粉、メープルシロップ	あじ、いんげんまめ(乾)、卵、味噌、油揚げ、脱脂粉乳、牛乳、かつお節	なし、バナナ、もやし、こまつな、かぶ、玉葱、人参、かぶ・葉、レモン果汁、りんご	牛乳(幼・乳) ポーロ メープル風味バナナケーキ 牛乳(乳児)
26 金	花火ピザトースト ジャーマンポテト ABCマカロニスープ 小玉すいか	ナン、じゃがいも、フライドポテト、マカロニ、なたね油	アイスクリーム、豚ひき肉、ピザチーズ、ウインナーソーセージ、ヨーグルト(加糖)	すいか、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、ピーマン、コーン、トマトピューレ、いんげん、赤ピーマン、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) クラッカー フローズンヨーグルト (1歳: ヨーグルト) せんべい・麦茶
27 土	鶏肉の和風パスタ グリーンサラダ 白菜スープ オレンジ	スパゲティ、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、チーズ	オレンジ、白菜、レタス、ねぎ、きゅうり、玉葱、人参、しめじ、葉ねぎ、生わかめ、にんにく、きざみのり	牛乳(幼・乳) せんべい ハトムギおこし チーズ 牛乳
29 月	焼きコーンごはん 鶏肉のてり焼き れんごんのきんぴら 華風和え	米、さつまいも、きび、油、花見糖、ごま油、米粉、なたね油	牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、かつお節	ぶどう、れんごん、玉葱、キャベツ、もやし、コーン、人参、こまつな、にら、すりおろしりんご缶	せんべい牛乳(幼・乳) さつまいものさくさく揚げ 牛乳
30 火	豆乳カレーうどん カレーの野菜揚げ カリカリきゅうり バナナ	ゆでうどん、米、薄力粉、なたね油、油、花見糖、ごま油	かれい、豆乳、豚肉、牛乳	バナナ、きゅうり、玉葱、人参、ごぼう、オクラ、ごま	牛乳(幼・乳) せんべい ごぼうのふりかけおにぎり 牛乳(乳児)
31 水	五穀ロールパン てりやきハンバーグ 海藻サラダ ミネストローネ	ロールパン、生パン粉、なたね油、花見糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、卵、脱脂粉乳	オレンジ、玉葱、キャベツ、パイナップル、レタス、みかん缶、ブロッコリー、人参、トマトジュース、トマトピューレ、ねぎ、もも缶、りんご、セロリ、海藻ミックス、ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ 揚げあられ フルーツヨーグルト 麦茶

※献立は、入荷等の都合により変更になる場合があります。