



きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2024.8.1

8月号

今月の目標

暑さに負けない
体づくり

毎日酷暑！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。しばらく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。



とれたては
おいしいヨ



季節を問わず様々な食べ物があり「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜や果物、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。菜園活動を通じて、旬の味を知る、旬のものを食べるという経験になっています。

今年の畑には…

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、ゴーヤといった毎年恒例のお野菜が今年は大収穫！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。そして、きゅうりは、毎日どこかのクラスで食べられるほどたくさん収穫できていて、こちらは塩味での提供が多いので熱中症対策になっています。菜園が、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。

大豊作です！

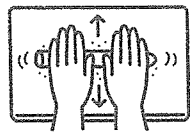
キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。

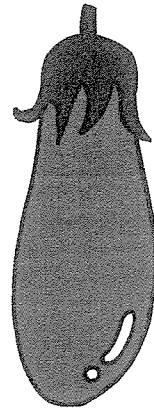
選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにしましょう。下ごしらえとして板ずりをすると、色や食感がよくなります。

板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたキュウリのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ キュウリを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。



ナス



インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国で色や形、大きさもさまざまな種類が栽培されています。

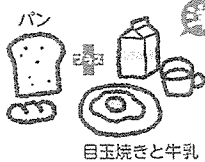
90%以上が水分であるナスには体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なものほど、ヘタやガクがしっかりとしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

変色を防ぐ

ナスは時間が経つと変色しやすい野菜です。切った後に、水に浸しておくことで変色を防げます。

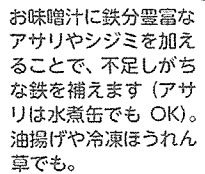
朝は時短で簡単メニュー

朝ごはんは、一日のエネルギーの源。毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、とれる栄養価がグンとアップします！



目玉焼きと牛乳

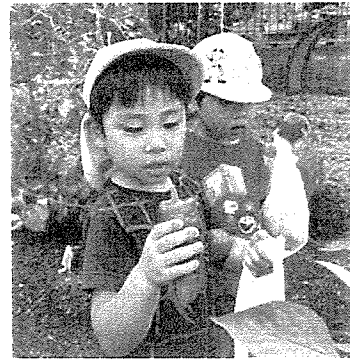
卵と牛乳をプラスするだけで、体を作るタンパク質と、体を調整するカルシウムが加わります。



お味噌汁に鉄分豊富なアサリやシジミを加えることで、不足しがちな鉄を補えます（アサリは水煮缶でもOK）。油揚げや冷凍ほうれん草でも。

ワカメお味噌汁とごはん
アサリ（アサリは水煮缶でもOK）

トマト～ **7月の菜園、食育等**



ジャンボピーマン！



お部屋でミニ調理♪

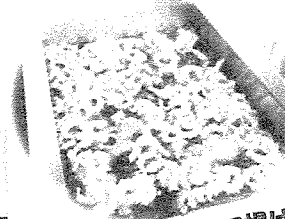


畑で夏野菜収穫！

枝豆収穫♪



夢中で、枝豆のさや取り中



ゴーヤチップ揚げています



きゅうりはゆかり和えも人気！

地場産！
とうもろこし皮むき

前の畑の農家さんより、朝、とれたてのとうもろこしを購入



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。

ミニトマトのへたどり



キュウリの板ずり



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





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 木	ごはん(ラップ(おにぎり) わかめと豆腐の味噌汁 ぼっけの塩麹焼き グレープフルーツ 大根と豚肉の煮物 野菜のごま和え	米、薄力粉、無塩バター、三温糖、米こうじ、なたね油、ビスケット	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、豚肉、卵、ダイズ、チーズ、米みそ、ハム、牛乳	グレープフルーツ、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ミックスペシタブル、いんげん、葉ねぎ、すりごま、焼きのり、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ビスケット ハムとチーズのケーキサレ★ 牛乳(乳児)
02 金	バターライス メロン ラタトゥイユがけチキン★ キャロットラペ(フレンチサラダ)★ 豆乳ビシソワーズ★	米、じゃがいも、クロワッサン、押麦、マカロニ、なたね油、米粉、無塩バター、三温糖、野菜かりんとう	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、ベーコン	温室メロン、たまねぎ、にんじん、トマト水蒸、干しぶどう、トマトピューレ、なす、ズッキーニ、サラダ菜、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) 野菜かりんとう クロワッサン★ 牛乳(幼・乳)
03 土	納豆チャーハン キャベツのさっぱり和え オクラと豆腐のスープ バナナ	米、押麦、ごま油、三温糖、ポーロ、せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、チーズ、ハム	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、コーン、きゅうり、オクラ、葉ねぎ	牛乳(幼・乳) 野菜ポーロ せんべい チーズ 牛乳
05 月	ドライカレー マゼドアンサラダ(さつま芋サラダ) ポトフ風スープ★ バナナ	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、押麦、メープルシロップ、油、無塩バター、なたね油、せんべい	牛乳、豚ひき肉、卵、ウィンナーソーセージ	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、いんげん、セロリ、りんご、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい メープル風味の フレンチトースト 牛乳
06 火	ごはん 冬瓜の味噌汁 鮭の梅焼き 冷凍みかん 茄子の炒め煮 磯和え(ほうれん草・もやし)	米、三温糖、なたね油、なたね油、クラッカー、ビスケット	牛乳、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ	冷凍みかん、なす、もやし、ぶどうジュース、とうがん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、うめ干し、アガー、きざみのり	牛乳(幼・乳) クラッカー ぶどうゼリー ビスケット 牛乳
07 水	酵母パン 小玉すいか 鶏の塩レモン唐揚げ ブロccoli入り野菜ソテー モロヘイヤスープ	ロールパン、じゃがいも、強力粉、片栗粉、なたね油、なたね油、食パン、ポーロ	ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、木綿豆腐、粉チーズ、ベーコン、牛乳	すいか、キャベツ、モロヘイヤ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、レモン果汁、刻みごぼう、りんご	牛乳(幼・乳) ポーロ じゃが芋ボンデケーキ 飲むヨーグルト
08 木	焼きとうもろこしごはん 切干大根の味噌汁 めかじきの生姜焼き オレンジ ごぼうスティック煮 野菜のおひたし	米、薄力粉、なたね油、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、かじき、豚肉、米みそ、ピザチーズ、かつお節	オレンジ、ごぼう、ほくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン、にんにく、切り干しだいこん、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ビスケット にら焼き(チーズ入り) 牛乳(乳児)
09 金	ジャージャー麺 大根とツナサラダ ほうれん草のスープ パイン	蒸し中華麺、片栗粉、米粉、三温糖、油、なたね油、焼き麺、ごま油、粉糖、せんべい	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水蒸缶、米みそ、豆乳、牛乳	たまねぎ、パイナップル、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほうれん草、たけのこ、オクラ、ごま、干し椎茸、にんにく、しょうが、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい 豆腐ガトーショコラ★ 牛乳(乳児)
10 土	チキンライス グリーンサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	米、なたね油、せんべい、焼きドーナツ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、エリンギ、にんじん、生わかめ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳
13 木	高野豆腐のそぼろごはん れんこんサラダ(中華風) キャベツの味噌汁 バナナ	米、マカロニ、三温糖、なたね油、ごま油、マカロニ	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、はんぺん、米みそ、凍り豆腐、きな粉	バナナ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、ごま、干し椎茸	牛乳(幼・乳) ビスケット マカロニきなこ チーズ 牛乳
14 水	ジュシー 魅チャンプルー もずくスープ 冷凍みかん	米、ぶどうパン、焼酎(庫心)、なたね油、三温糖、ごま油、ポーロ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ	冷凍みかん、キャベツ、にんじん、もずく、にら、たまねぎ、こまつな、刻みごぼう、干し椎茸	牛乳(幼・乳) ポーロ ぶどうパン 牛乳
15 木	ねぎたっぷりじゃこパスタ かぼちゃサラダ イタリアンスープ グレープフルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、パン粉、せんべい、ほんこめ菓子	牛乳、卵、ダイズ、チーズ、ベーコン、粉チーズ	りんごジュース、グレープフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、干しぶどう、むきえだまめ、にんじん、コーン、にんにく、きざみのり、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい ほんこめパー りんごCaジュース
16 金	鶏肉のトマト煮ライス 人参ドレッシングサラダ 青菜と豆腐のスープ オレンジ	米、押麦、なたね油、三温糖、ビスケット、たい焼き	木綿豆腐、牛乳、鶏もも肉、ハム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、トマト水蒸、ほうれん草、なす、きゅうり、しめじ、にんじん、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニたい焼き 牛乳
17 土	肉味噌ごはん フレンチサラダ 小松菜のスープ 冷凍みかん	米、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖、せんべい、バナナドック	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ	冷凍みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい バナナドック 牛乳

★献立は都合により変更する場合があります <8月平均摂取量 乳児/537kcal 幼児/603kcal>

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
19 月	鮭チャーハン 味噌マヨネーズ和え 豆乳汁(カレー風味) バナナ	米、食パン、押麦、マヨネーズ、マーガリン、なたね油、米粉、クラッカー	牛乳、豆乳、鶏もも肉、サラダちくね、米みそ	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、オクラ、いちごジャム、にら、しょうが、ごま	牛乳(幼・乳) クラッカー ジャムサンド 牛乳
20 火	きびごはん なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き オレンジ 煮豆(金時豆) 磯和え	米、三温糖、きび、なたね油、ビスケット、せんべい	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、米みそ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほくさい、ほうれん草、なめこ、にんじん、葉ねぎ、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト せんべい 麦茶
21 水	鶏ごぼうピラフ 華風和え アーサ汁 冷凍みかん	米、押麦、なたね油、無塩バター、ごま油、三温糖、クラッカー、せんべい	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、かつお節	冷凍みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、チンゲンサイ、にら、ごぼう、いんげん、あおさ、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい クラッカー 牛乳
22 木	冷やしうどん 納豆とじゃこの天ぷら 酢味噌和え パイン	ゆでうどん、米、なたね油、薄力粉、三温糖、なたね油、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、納豆、油揚げ、米みそ	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、生わかめ、ねぎ、焼きのり、干し椎茸、しそ、すりごま、しょうが、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり(そぼろ) 牛乳(乳児)
23 金	ひまわりミートライス アイスボテサラ そうめんのすまし汁 うきわゼリー	米、じゃがいも、水糖みつ、マヨネーズ、コーンカップ、そうめん、押麦、三温糖、菜種油、かりんとう、ウエハース	アイスクリーム、豚ひき肉、ハム、サラダちくね、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん缶、コーン、こまつな、アガー、パセリ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう アイスクリーム(2歳〜) ウエハース 麦茶
24 土	あんかけチャーハン オクラときゅうりのナムル 大根のスープ オレンジ	米、たまごパン、片栗粉、ごま油、なたね油、せんべい、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉	オレンジ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、だいこん、たけのこ、にんじん、たまねぎ、コーン、オクラ、葉ねぎ、干し椎茸、すりごま、しょうが、きざみのり	牛乳(幼・乳) せんべい たまごパン 牛乳
26 月	もずく丼 ビーフンサラダ 豆腐とにらのスープ バナナ	米、ビーフン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油、せんべい、ビスケット	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	みかんジュース、バナナ、たまねぎ、もずく、にんじん、きゅうり、コーン、こまつな、にら、干しぶどう、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット みかんジュース
27 火	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のみそ焼き 梨 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え	米、薄力粉、三温糖、焼き麺、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、米みそ、さつま揚げ、卵、油揚げ、きな粉	なし、もやし、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、オクラ、切り干しだいこん、いんげん、すりごま、焼きのり、干し椎茸	飲むヨーグルト ビスケット とうふドーナツ 牛乳
28 水	ハヤシライス 夏野菜サラダ ひじきと卵のスープ 冷凍みかん	米、じゃがいも、押麦、無塩バター、薄力粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ウエハース	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、ツナ水蒸缶、生クリーム	冷凍みかん、たまねぎ、ぶどうジュース、にんじん、トマト、なす、ブロッコリー、チンゲンサイ、きゅうり、ひじき、にんにく、アガー	牛乳(幼・乳) ウエハース ぶどうわらびもち 乳児:ぶどうゼリー 揚げあられ・牛乳(乳児)
29 木	雑穀ごはん 大根と油揚げの味噌汁 あじフライ グレープフルーツ かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし	米、生パン粉、なたね油、薄力粉、雑穀ミックス、三温糖、ポーロ	あじ、チーズ、米みそ、油揚げ、豆腐、かつお節、牛乳	かぼちゃ、グレープフルーツ、とうもろこし、だいこん、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、バナナ	牛乳(幼・乳) ポーロ ゆでとうもろこし チーズ 麦茶
30 金	カラフルやきそば れんこんの梅マヨサラダ 冬瓜のスープ メロン	蒸し中華麺、米粉、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、なたね油、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ゆであずき缶、脱脂粉乳	温室メロン、れんこん、もやし、たまねぎ、とうがん、にんじん、ズッキーニ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、葉ねぎ、ごま、うめ干し、オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉のスコーン 牛乳(幼・乳)
31 土	ブルコギ風丼 華風和え きのこのスープ バナナ	米、ロールパン、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、にら、チンゲンサイ、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット ミルクパン 牛乳

パリ・オリンピックにちなんで

今月は、オリンピックに合わせて、フランスでよく食べられている料理を給食風にアレンジして取り入れています。
★ポトフ・・・フランス発祥の食べ物で、「ポトフ・フー」は火にかけた鍋という意味で野菜と肉の煮込み料理です。塊肉や骨付き肉を多く使用する点が特徴ですが、これはフランスのさかんな牧畜業を反映しているから、とのこと。
★キャロット・ラペはフランス語で煮た人参という意味。フランスではポピュラーな家庭料理です。人参を細長く切り、塩、オリーブオイル、酢などで和えて作ります。
★ラタトゥイユもフランスを代表する郷土料理の一つで、フランス語でラタは食べ物、トゥイユは混ぜるを意味し、残り物の野菜なども合わせて煮た煮込み料理がもとと考えられています。
★ビシソワーズとは、じゃがいもの冷製ポタージュのことです。煮込んだねぎとじゃがいもに、生クリームを加えたクリーミーなスープです。