



8がつのこんだてひょう



<今月の目標>
暑さに負けず
しっかり食べよう



毎日暑い日が続いていますね。夏は食欲が落ちやすいですが、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると栄養のバランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。栄養たっぷりの食事を心がけて、暑さに負けない身体をつくりましょう。

保育所では、食欲が増すように、しょうが・にんにく・しそなどの香味野菜や、酢や梅干しなどを使ったさっぱりと食べやすいメニューを取り入れています。また、旬の野菜をたくさん使⽤し、夏の味覚を楽しめるようにしていきます。

夏バテしないよう、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB₁、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。

<おすすめ食材>

疲労回復に効く
ビタミンB₁が豊富
豚肉、うなぎ

たんぱく質や
ビタミンCが豊富
枝豆、チーズ

ビタミンCが豊富
オクラ、トマト

令和2年 中部保育所

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 3 (午前のおやつ0.1.2歳児) 枝豆・パスチャライズ牛乳 | 4 七夕会 煮豆 お茶 | 5 麦の黒糖がらめ 牛乳 | 6 ブルーベリーヨーグルト お茶 | 7 ゆでとうもろこし お茶 |
| ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き しらたきのみそマヨ炒め オクラのおかか和え しじみのみそ汁 メロン | そうめん 鶏肉の唐揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう | ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 焼きアスパラ 豆乳入りみそスープ | 麦ごはん 魚の衣焼き なすの肉みそ炒め きゅうりの浅漬け モロヘイヤのすまし汁 | ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの納豆和え ふろふき冬瓜 鶏ごぼう汁 |
| 昆布ごはん パスチャライズ牛乳 | お星さまクッキー ミルクココア | すんだ白玉 牛乳 | 梅しそおにぎり 牛乳 | のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳 |
| 10 山の日 水分補給をしっかりしましょう 麦茶や番茶などの甘くないもので、こまめに水分補給するようにしましょう。 清凉飲料水やスポーツドリンクなどには糖分が多く含まれているので、飲みすぎると虫歯になったり、疲れやすくなったりします。 | 11 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 | 12 煮昆布 お茶 | 13 お盆共同保育 | 14 お盆共同保育 |
| ごはん マーボー豆腐 じゃこきゅうり キャベツの甘酢和え わかめスープ | ごはん 牛肉のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 粉ふき芋 小松菜のスープ すいか | ごはん 魚のトマトソースがけ おからサラダ チンゲン菜のさっと煮 切干大根のみそ汁 | 希望共同保育 お弁当と水筒をお願いします | |
| 17 麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳 | 18 誕生会 かりかりいりこ お茶 | 19 一日保育士 粉ふき芋 お茶 | 20 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 | 21 みたらし団子 お茶 |
| ごはん マーボー豆腐 じゃこきゅうり キャベツの甘酢和え わかめスープ | タコライス かぼちゃサラダ オクラのごま和え もずくのスープ メロン | ごはん 魚のかば焼き ごぼうサラダ 大豆のみそ炒め 冬瓜汁 | さざえごはん 松風焼き そうめん瓜の酢の物 なすの煮物 麩のみそ汁 ぶどう | ごはん さばのみそ煮 ばんさんすう ズッキーニの チーズパン粉焼き はんぺん汁 |
| あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳 | パウンドケーキ お茶 | 牛しぐれおにぎり 牛乳 | 黒糖わらびもち 牛乳 | 切干大根おにぎり 牛乳 |
| 24 わいわいクラブカフェ チーズ お茶 | 25 きな粉豆 パスチャライズ牛乳 | 26 もっちもちおから 牛乳 | 27 野菜クラッカー 牛乳 | 28 クッキー お茶 |
| ごはん 焼き肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ ほうれん草のみそ汁 | ごはん 肉じゃが つるむらさきの磯香和え 高野豆腐の唐揚げ なめこのみそ汁 | ごはん 魚のタンドリー風 おくらの和え物 ごぼうの梅煮 トマ玉汁 シャインマスカット | ごはん なすのミートグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ かぼちゃのポタージュ | ごはん 鶏肉の湯葉衣揚げ 昆布とキャベツの 中華風ごまだれ ブロッコリーのマヨネーズ和え もやしのみそ汁 |
| すいかポンチ お茶 | ヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳 | たこおにぎり 牛乳 | お焼きごはん 牛乳 | わかめおにぎり 牛乳 |
| 31 ぶどう パスチャライズ牛乳 | 夏野菜カレーを作ったよ！(きりん・ばんだ・うさぎ組) <p>保育所の畑で採れた南瓜、なす、じゃが芋などの野菜を使ってカレーのクッキングをしました。じゃが芋の皮をピーラーでむいたり、ピーマンの種取りをしたりしましたよ。</p> <p>野菜を切り終わると、大きな鍋で煮込みました。カレーのいい匂いが遊戲室中に広がり、子どもたちは「おいしくな~れ！おいしくな~れ！」と、声を合わせて言いながら、できあがめるのを楽しみにしていました。そして、できたカレーは給食で食べました。自分たちで作ったカレーの味は格別だったようで、「おいしいね」「おかわりする～！」と、満足そうな子どもたちでしたよ。</p> | | | |
| ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あっさりトマト はりはりなます あさり汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳 | 青字は、新作メニューです。 | | | |



お手伝いをしています！

毎月、給食で使う野菜の皮むきや種取りなどのお手伝いを子どもたちがしています。7月は、とうもろこしの皮はぎやゴーヤの種取り、枝豆の豆出しなどのお手伝いをしましたよ。お手伝いが終わると、「できました～！」と、調理室へ元気よく持って来る子どもたちです。給食の時間には、「これ今日皮はいだが～！」と嬉しそうに食べる様子が見られます。

その時期に採れる旬の野菜に触ることは、食材への興味や関心を引き出し、食べてみようという気持ちに繋がります。これからも、お手伝いを通して、いろいろな野菜の感触や匂いなどを感じられるようにしていきたいと思います。

