



# 8がつのこんだてひょう



令和7年 中部保育所

## <今月の目標> ☆暑さに負けずしっかり食べよう ☆朝食の大切さを知ろう

夏本番となり、毎日暑い日が続いていますね。この時期は体力が奪われやすく、体調を崩しやすいので、栄養バランスのとれた食事・規則正しい生活・十分な睡眠がとても大切です。特に大切にしたいのが「朝食」です。朝食を食べることで身体の中のエンジンが動き始め、体温が上がり、脳も活発に働きます。朝食は、1日の始まりに体と心を起こすための大事なエネルギー源となります。ごはんやパンだけでなく、たんぱく質や野菜・果物などをプラスすると、理想的な朝食になります。

保育所では、旬の夏野菜をたっぷり使った給食やおやつで、子どもたちが毎日元気に過ごせるようサポートします。また、朝食の大切さやバランスよく食べることも、イラストやポスターなどを使って子どもたちに分かりやすく伝えていきたいと思ひます。ご家庭でも、朝食の内容や生活リズムを見直すきっかけになればうれしいです。

<b>金</b>	
1 <b>修了児招待日</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 煮昆布 お茶	
ごはん 鶏肉のトマトソース フレンチサラダ 粉ふき芋 ズッキーニのスープ 枝豆ごはん 牛乳	

月	火	水	木	金
4 <b>一日保育士</b> 野菜クラッカー お茶 麦ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ トマト 麩のすまし汁 じゃこおにぎり 牛乳	5 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え 枝豆 コーンスープ／すいか 昆布ごはん 牛乳	6 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 しじみ汁 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	7 <b>七夕会</b> きな粉クッキー お茶 そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ ゆでとうもろこし すいか さくさくレモンクッキー 牛乳	8 麩の青のリスナック お茶 夏野菜カレー まめなサラダ ゆでとうもろこし ぶどう 鮭おにぎり 牛乳
11 <b>山の日</b> 	12 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き ひじきのマリネ 甘辛じゃが芋 厚揚げのみそ汁 のりおにぎり 牛乳	13 希望共同保育 14 希望共同保育 15 希望共同保育 8月13日、14日、15日の希望共同保育について <b>弁当・水筒の用意をお願いします。</b>  今月は、『ありがとう！はやね はやおき あさごはんマン』という紙芝居を読み、朝ごはんの大切さについて、子どもたちに伝えたいと思ひます。		
18 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め えのきのすまし汁 しそおにぎり 牛乳	19 カレークラッカー お茶 ごはん 魚のフライ あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁 すいか わかめおにぎり／かりかりいりこ 牛乳	20 いちごヨーグルト お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ 五平餅 牛乳	21 チーズ お茶 ごはん 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 冬瓜と鶏団子のスープ ぶどう <b>米粉のずんだ蒸しパン</b> 牛乳	22 煮豆 お茶 ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 小松菜ともやしの和え物 油揚げのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳
25 ごまプリッツ お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ なすの焼き浸し しめじのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	26 <b>誕生会</b> ぱりぱりせんべい お茶 タコライス フライドポテト じゃこきゅうり フルーツポンチ 米粉のスコーン 牛乳	27 もちもちおから お茶 ごはん 豚肉のかりん揚げ 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁 おかかおにぎり 牛乳	28 きな粉南瓜 お茶 ごはん 魚のみそ焼き あらめの煮物 小松菜のコーンとえ 豆腐のすまし汁／すいか ツナしょうがおにぎり 牛乳	29 黒糖ビスケット お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き オクラのごま和え はりはりなます わかめのみそ汁 夏野菜ピザ 牛乳

### 給食のお手伝いをしたよ

きりん組でゴーヤの種取り、りす組で南瓜とパプリカの種取りのお手伝いをしました。ゴーヤはスプーンを使って種とわたを取りました。南瓜は、初めどうやって種を取るのか分からない子が多く、取り方を知っている友だちを見て、真似をする姿もありました。お手伝いをした次の日の、「昨日お手伝いしたやつだね」と言いながらおいしく給食を食べていますよ。

<きりん組>

<りす組>



### 食育活動の様子

給食の時間に、うさぎ・ぱんだ・きりん組で、『はしってすごい！』という絵本を読みました。絵本には、箸の正しい持ち方の話が出てくるので、調理担当者が菜箸を使って実際に見本を見せながら、子どもたちに正しい持ち方を知らせました。



### お知らせ

これまで給食で使用しておりました「パスタライズ牛乳」ですが、業者の配送終了に伴い、8月より使用を中止させていただきます。ご了承ください。